

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ФАКТОР УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ

Филоненко Р.Ю.

*Филоненко Роман Юрьевич – студент,
кафедра физического воспитания, ЛФК, восстановительной и спортивной медицины, факультет лечебного дела,
Ханты-Мансийская государственная медицинская академия,
г. Ханты-Мансийск*

Аннотация: *сегодня, когда экономика нашей страны вынуждена развиваться в условиях непрерывной депопуляции и снижения качества человеческого потенциала, одним из важных вопросов становится сохранение здоровья населения, осознание его ценности, формирование ответственности государства и каждого человека в отдельности за своё здоровье и здоровье своих детей.*

Как известно, снижение рождаемости, рост смертности и сокращение продолжительности жизни населения России приобрели в последнее время опасный характер.

Физические упражнения действуют всесторонне на человеческий организм. Под влиянием систематических занятий физическими упражнениями увеличивается неспецифическая устойчивость организма по отношению к самым различным неблагоприятным факторам.

Ключевые слова: *здоровье, физическая культура, самоконтроль, спорт.*

PHYSICAL TRAINING AS A FACTOR IN IMPROVING HEALTH

Filonenko R.Yu.

*Filonenko Roman Yurievich – Student,
DEPARTMENT OF PHYSICAL EDUCATION, PHYSICAL THERAPY, REHABILITATION AND SPORTS MEDICINE,
FACULTY OF GENERAL MEDICINE,
KHANTY-MANSIYSK STATE MEDICAL ACADEMY,
KHANTY-MANSIYSK*

Abstract: *today, when the economy of our country is forced to develop in conditions of continuous depopulation and a decrease in the quality of human potential, one of the important issues is the preservation of public health, awareness of its value, the formation of the responsibility of the state and each individual for their health and the health of their children.*

As you know, the decline in the birth rate, the increase in mortality and the reduction in life expectancy of the Russian population have recently acquired a dangerous character.

Physical exercises have a comprehensive effect on the human body. Under the influence of systematic physical exercises, the nonspecific resistance of the body increases in relation to a variety of adverse factors.

Keywords: *health, physical culture, self-control, sport.*

УДК 37

Здоровье всегда выступало одним из главных факторов, который определяет статус цивилизации на временном векторе истории человечества, считалось основой гармоничного развития личности и одной из основной ценностью человека. «Здоровье есть высочайшее богатство человека», – говорил знаменитый врач древности Гиппократ. Ф. Бекон отмечал, что «здоровье – это одно из основных благ, которым человек обладает от рождения». Здоровье определяет экономическое и демографическое развитие и состояние как государств, так и отдельных регионов, здоровье является одной из основных составляющих качества отдельного человека и народа в целом. Именно поэтому по мере развития общества неуклонно возрастает значение сохранения и укрепления здоровья [1].

С физиологической точки зрения определяющими являются следующие формулировки:

- гармоническое единство всевозможных обменных процессов в организме, что создает условия для оптимальной жизнедеятельности всех подсистем и систем организма человека является индивидуальным здоровьем человека;
- здоровье представляет собой гармоничную совокупность структурно-функциональных данных организма, адекватных окружающей среде и обеспечивающих организму оптимальную жизнедеятельность, а также полноценную трудовую жизнедеятельность;
- естественное состояние организма на фоне согласованности всех функций, оптимальной связи со средой, отсутствия патологических сдвигов называется индивидуальным здоровьем человека;
- здоровье — это процесс сохранения и развития биологических, физиологических, психологических функций, трудоспособности и социальной активности человека при максимальной продолжительности его активной жизни [2].

Вообще, можно говорить о трех видах здоровья: о здоровье физическом, психическом и нравственном (социальном).

- Физическое здоровье — это естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем;

- Психическое здоровье зависит от состояния головного мозга, оно характеризуется уровнем и качеством мышления, развитием внимания и памяти, степенью эмоциональной устойчивости, развитием волевых качеств.

- Нравственное здоровье определяется теми моральными принципами, которые являются основой социальной жизни человека, т.е. жизни в определенном человеческом обществе.

Современные условия жизни предъявляют повышенные требования к здоровью и интеллектуальным возможностям молодежи. В условиях научно-технической революции и преобразований в нашей стране социальная значимость человека определяется образованием, профессиональной квалификацией и состоянием здоровья.

Во взаимодействии и взаимосвязи физических и психических сил организма проявляется целостность человеческой личности. Гармония психофизических сил организма повышает резервы здоровья, создает условия для творческого самовыражения в различных областях нашей жизни. Активный и здоровый человек надолго сохраняет молодость, продолжает созидательную деятельность, не позволяет "душе лениться". Академик Н.М. Амосов предложил ввести новый медицинский термин "количество здоровья" для обозначения меры резервов организма.

Систему функциональных резервов организма можно разбить на подсистемы:

- резервы физиологические (на уровне систем органов, органов и клеток);
- резервы биохимические (реакции обмена);
- резервы психические.

Здоровье человека - результат сложного взаимодействия социальных, средовых и биологических факторов. Считается, что вклад различных влияний в состояние здоровья следующий:

- влияние наследственности – двадцать процентов;
- влияние окружающей среды – двадцать процентов;
- влияние уровня медицинской помощи – десять процентов;
- влияние образа жизни – пятьдесят процентов.

В развернутом варианте эти цифры, по мнению российских ученых, выглядят так:

1. человеческий фактор – двадцать процентов (психическое здоровье – пятнадцать процентов; физическое здоровье – десять процентов);

2. экологический фактор – двадцать процентов (эндоэкология – пятнадцать процентов; экзоэкология – десять процентов);

3. социально-педагогический фактор – сорок процентов (образ жизни: материальные условия быта и труда – пятнадцать процентов, привычки, режим жизни, поведение – двадцать пять процентов);

4. медицинский фактор – десять процентов [3].

В жизни человека физическая культура и спорт являются самостоятельной частью культуры, ее органической части. Физическая культура является способом и средством физического совершенствования человека, как личности, результатом человеческой деятельности и специфическим процессом. Физкультура и спорт удовлетворяют социальные потребности в развлечении, игре и общении.

Физические упражнения составляют основу физической культуры, они благоприятно влияют на здоровье человека, его работоспособность, формируют навыки, которые так необходимы в жизни.

Физическая культура является профилактикой некоторых социальных проблем. Спорт и физическая культура решают некоторые социальные проблемы в обществе, тем самым являясь социальным феноменом.

В совершенствовании личностных ценностей и их реализации заключается ценностная сфера физкультуры. Это становится возможным благодаря накопленным обществом, обогащаемым и передаваемым из поколения в поколение предметным, духовным и материальным ценностям физкультуры. К таким ценностям относятся: эстетическое, этическое, историческое, научное, методическое и теоретическое наследие физической культуры и спорта. В общей культуре человека физическая культура является неотъемлемой частью, особенно это важно для современного мира. В настоящее время нельзя найти ни одной сферы человеческой деятельности, не связанной с физкультурой и спортом [4].

Цели самостоятельных занятий физическими упражнениями довольно разнообразны – это сохранение и укрепление здоровья, поддержание на необходимом уровне физическую и умственную работоспособность, коррекция физического развития и телосложения, овладение необходимыми умениями и навыками, достижение физического совершенства, формирование психофизических качеств [5].

Список литературы / References

1. *Чешихина В.В.* Физическая культура и здоровый образ жизни студенческой молодежи. - Учебное пособие. М.: Изд-во МГСУ «Союз», 2000. 250 с.
2. *Темкин И.Б., Змиевская Л.Д.* Лечебная физическая культура при заболеваниях органов кровообращения. Ставрополь: Книжное издательство, 1977. 96 с.
3. *Захаров Е.Н., Карасев А.В., Сафонов А.А.* Энциклопедия физической подготовки (Методические основы развития физических качеств). Под общей ред. А. В. Карасева. М.: Лептос, 1994. 368 с.
4. *Добровольский В.К.* (ред.). Лечебная физическая культура. Ленинград: МедГИз, 1960. 350 с.

5. *Аветисов Э.С., Ливадо Е.И., Курпан Ю.И.* Занятия физической культурой при близорукости. 2-е изд. М.: Физкультура и спорт, 1983. 103 с.