

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В УКРЕПЛЕНИИ ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА

Важнейшей специфической функцией физической культуры в целом является создание возможности удовлетворения естественных потребностей человека в двигательной активности и обеспечения на этой основе необходимой в жизни физической дееспособности. В статье произведен анализ пользы и результат влияния физических упражнений на организм человека.

Физическая культура – один из важных элементов в жизни каждого из нас. Эта дисциплина сопровождает нас на протяжении всей жизни. Гимнастическую и спортивную зарядку рекомендуют делать каждому новорожденному, чтобы помочь дальнейшему правильному росту и развитию тела и организма. В детском саду обязательно существует ЛФК (лечебная физическая культура), в школах с самого первого класса нас приучают к нормативам, делают самые разнообразные физические нагрузки: от обычных спортивных упражнений до лыжных гонок или занятий в бассейне.

Здоровый человек – это тот человек, который научился слушать и понимать свой организм. Поэтому очень важно сегодня, наравне с подготовкой к самостоятельной жизни, воспитывать ребенка нравственно и физически здоровым, также уделить внимание тому, чтобы научить его быть здоровым, помочь сформировать у него осознанную потребность в здоровье для его будущего благополучия и успешности в жизни.

Но что же такое здоровье? В Уставе Всемирной организации здравоохранения говорится, что здоровье – это «состояние полного, физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней». Здоровые дети – это наше благополучие, потому что без здорового подрастающего поколения у нас нет будущего. Однако в настоящее время на пути у распространения физической культуры появляются такие преграды, как недостаточное финансирование, малоподвижный образ жизни, слабая освещенность в СМИ. Все это мешает образованию интереса молодежи в плане физического совершенства. В то же время огромный объем учебной нагрузки на учащихся значительно вредит их общему физическому и психическому состоянию. Это может особенно негативно сказаться также и на процессе формирования личности, который совпадает по времени с периодом обучения в школе, средне специальном или в высшем учебном заведении [1].

Важно отметить, что кроме уроков физической культуры, которые входят в обязательную учебную программу и являются главным звеном в формировании физического воспитания, нужно обеспечивать работу внеурочных спортивных секций, кружков оздоровительной направленности. Именно эти дополнительные занятия помогают решить задачу первостепенной важности: на протяжении всего обучения в школе, а в дальнейшем и в высших учебных заведениях у учащихся постепенно обогащается физическая культура так, что к моменту завершения обучения развивается физически жизнеспособная и наилучшим образом подготовленная к самостоятельной жизни молодежь.

К сожалению, урочная форма не позволяет решать некоторые специфические задачи оздоровления. Некоторым ребятам нравятся спортивные секции, другим – специальные занятия оздоровительной направленности. Поэтому, учитывая интересы учащихся, в школе постоянно работают кружки и секции спортивного направления. Каждый ученик сможет найти среди этих занятий то, что будет интересно именно ему и в то же время поможет им в укреплении здоровья. Приобретенные на уроках навыки учащиеся закрепляют на занятиях этих секций. Таким образом, уроки физической культуры в тандеме с различными кружками это уже огромный шаг к развитию не только физического здоровья, но и развитию осознанного и серьезного отношения к своему здоровью [2].

Не стоит забывать, что для эффективного оздоровления и профилактики болезней необходимо тренировать и совершенствовать в себе одно из самых ценных качество – выносливость в сочетании с закаливанием и другими компонентами здорового образа жизни, что обеспечит растущему организму надежный щит против многих болезней [1].

При выполнении физических упражнений организм человека реагирует на заданную нагрузку ответными реакциями. Активизируется деятельность всех органов, в результате чего

расходуются энергетические ресурсы, повышается подвижность нервных процессов, укрепляются мышечная и костно-связочная системы. Таким образом, улучшается физическая подготовленность занимающихся и в результате этого достигается такое состояние организма, когда нагрузки переносятся легко, а бывшие ранее недоступными результаты в разных видах физических упражнений становятся нормой. При правильных и регулярных занятиях физическими упражнениями тренированность улучшается из года в год, а хорошая форма сохраняется на протяжении длительного времени [3].

Физическая культура в тандеме с нормами здорового образа жизни обеспечивает практическое решение вопросов по сохранению и укреплению здоровья человека. Физическая культура влияет практически на все стороны жизнедеятельности человека: развивает духовно-нравственные качества личности, усиливает мотивацию ее саморазвития, помогает адекватно реагировать на стрессовые факторы окружающей среды, формирует потребность в здоровом образе жизни, обеспечивает сохранение и укрепление здоровья на протяжении всей жизни человека.

Здоровый образ жизни – очень действенное средство, которое помогает защищаться от многих болезней сразу. Он направлен на предотвращение не каждой болезни в отдельности, а всех в совокупности, поэтому он особенно рационален, экономичен и желателен. Охрана собственного здоровья – это непосредственная обязанность каждого, человек не вправе перекладывать ее на окружающих и должен приложить как можно больше усилий самостоятельно.

Список использованной литературы

1. **Виленский, М. Я.** Физическая культура и здоровый образ жизни студента : учеб. пособие / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. – 3-е изд., стер. – М. : КноРус, 2013. – 238 с.
2. **Виленский, М. Я.** Физическая культура : учеб. / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. – М. : КноРус, 2020. – 214 с.
3. **Комков, А. Г.** Организационно-педагогическая технология формирования физической активности школьников / А. Г. Комков, Е. Г. Кириллова // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2002. – № 1. – С. 2–4.