**Физическая культура как средство сохранения и укрепления здоровья людей**

**Автор: Крючков Дмитрий Павлович**

**Организация: МОУ «СОШ №2 г. Ртищево Саратовская область»**

**Населенный пункт: г.Ртищево**

**Содержание.**

Введение.

1. Роль и значение физической культуры, как средства сохранения и укрепления здоровья.

2. Влияние физической активности на организм человека

3. Общие правила для начинающих

4. Некоторые виды физической активности

Заключение.

Список литературы

**Введение**

Здоровье относится к универсальному, имеющему и материальный и духовный аспекты, феномену. Здоровый человек, более производителен, соответственно и востребован. Охрана и укрепление здоровья в основном определяется образом жизни. Повышенное внимание к нему проявляется на уровне общественного сознания, в сфере культуры, образования, воспитания. Как и чем поддерживать свою работоспособность, как сохранить своё здоровье? Таким средством, на мой взгляд, может и должна стать физическая культура. Физическая культура на сегодняшний день — это неотъемлемая часть жизни человека. Она занимает достаточно важное место в учёбе, работе людей, в досуге, на отдыхе. Занятия физическими упражнениями играют значительную роль в работоспособности членов нашего общества, именно поэтому знания и умения по физической культуре должны закладываться в образовательных учреждениях различных уровней и поэтапно. Немалую роль в дело воспитания и обучения физической культуре вкладывают и высшие учебные заведения, где в основу преподавания должны быть положены чёткие методы, способы и приёмы, которые в совокупности выстраиваются в хорошо организованную и налаженную методику обучения, развития и воспитания. Оздоровительный и профилактический эффект физической культуры неразрывно связан с повышенной двигательной активностью, усилением функций опорно-двигательного аппарата, активизацией обмена веществ. Двигательная активность имеет огромное значение, как для преодоления двигательного дефицита (гиподинамии), так и для сохранения и укрепления здоровья. Недостаток двигательной активности приводит к нарушению в организме человека нервно-рефлекторных связей, заложенных природой, следствием чего является расстройство деятельности сердечно – сосудистой и других систем, нарушение обмена веществ и развитие различных заболеваний, которые снижают работоспособность человека, не дают возможности достичь своих целей в жизни, осуществить свои мечты.

1. **Роль и значение физической культуры, как средства сохранения и укрепления здоровья.**

Здоровый человек, более производителен, соответственно и востребован. Так как же сохранить свое здоровье и работоспособность? Таким средством, может и должна стать физическая культура. Физическая культура — сфера социальной деятельности, направленная на сохранение и укрепление здоровья, развитие психофизических способностей человека в процессе осознанной двигательной активности. Занятия физическими упражнениями играют значительную роль в работоспособности членов общества, именно поэтому знания и умения по физической культуре должны закладываться в образовательных учреждениях различных уровней поэтапно.

Составной частью методики обучения физической культуре является система знаний по проведению занятий физическими упражнениями. Без знания методики занятий физкультурными упражнениями невозможно чётко и правильно выполнять их, а следовательно эффект от выполнения этих упражнений уменьшиться, если не совсем пропадёт. Неправильное выполнение физкультурных занятий приводит лишь к потере лишней энергии, а следовательно, и жизненной активности, что могло бы быть направлено на более полезные занятия даже теми же физическими упражнениями, но в правильном исполнении, или другими полезными делами.

Разработка методики занятий физическими упражнениями должна производиться высокопрофессиональными специалистами (инструкторами, тренерами) в области физической культуры, так как неправильная методика выполнения может привести и к более серьёзным последствиям, даже к травмам. Тем более в учебных заведениях, где нагрузка должна быть более усложнённая - методика занятий физкультурными упражнениями должна быть более чётко, правильно разработана и детализирована.

Повышение устойчивости человека к различным неблагоприятным факторам окружающей среды - основная задача современной медицины. В этом именно и заключается её профилактическая направленность. Научная профилактика в детской медицине своими корнями уходит в далёкую историю народной медицины. В России с древних времён детей приучали к холоду, к физическому труду. Народная мудрость усматривала в этом главный, а может быть и единственный по тем временам, источник здоровья. Русские врачи XVIII века Н.М. Амбодик, С.Г. Зыбелин, А.И. Полунин уже тогда отмечали необходимость использования природных факторов для укрепления здоровья детского организма.

Выдающиеся детские врачи Н.Ф. Филатов, А.А. Кисель, Н.П. Гундобин, Г.Н. Сперанский видели в закаливании детского организма неисчерпаемый источник здоровья детей. Ещё в 1910 г. Г.Н. Сперанский публикует первую в России книгу о закаливании детей. Научная разработка проблемы закаливания стала возможной лишь благодаря физиологическим исследованиям.

Теория и практика физической культуры и спорта определяет ряд принципиальных положений, соблюдение которых гарантирует успехи в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и ограничивает от переутомления и нежелательных последствий. Главное из них: сознательность, постепенность и последовательность, повторность, индивидуализация, систематичность и регулярность. Принцип сознательности направлен на воспитание у занимающихся глубокого понимания роли и значения проводимых самостоятельных занятий в укреплении здоровья в самосовершенствовании своего организма. Тренировочный процесс предлагает: соответствие физических нагрузок по возрасту, полу и индивидуальным возможностям (состояние здоровья, физическое развитие, физическая подготовленность) занимающихся; постепенное увеличение интенсивности, объёма физических нагрузок и времени тренировочного занятия; правильное чередование нагрузок с интервалами отдыха; повторение различных по характеру физических нагрузок и систематически регулярно на протяжении более длительного времени (недель, месяцев, лет). Таким образом, правильно подобранные и оптимально спланированные физические нагрузки способствуют поддержанию на высоком функциональном уровне всех физических систем, обеспечивают достаточную общую и специальную работоспособность, делают жизнедеятельность человека более экономичной и, наконец, предупреждают развитие в организме многих патологических процессов. Каждый здравомыслящий человек хочет прожить свою жизнь долго и счастливо. А вот здоровье не купишь и не получишь в дар. И никакой интернет – магазин подарков в этом не поможет. Поэтому нужно делать все, чтобы сохранить его, пока не стало, слишком поздно. Обыкновенно вследствие неправильного образа жизни у человека появляются нервные расстройства, разные болезни, проблемы в учёбе, на работе и дома. А ведь нужно просто задуматься: все ли возможное мы делаем для сохранения своего здоровья? Ведь зачастую поход к врачу можно избежать, если правильно выстроить свой образ жизни. Кроме того, не стоит забывать, что помимо физического здоровья важно и духовное состояние человека. Поэтому воспринимайте жизнь с позитивом, любите близких, дарите им приятные подарки и радуйтесь вместе с ними. Будьте доброжелательны, по возможности спокойны и рассудительны, поскольку раздражительность и ежедневная суета могут нанести вашему сердцу непоправимый вред и привести к нервным расстройствам. Малоподвижный образ жизни – одна из многих бед современного человечества. Мы не в силах изменить мир, но мы в силах изменить свою жизнь. Только в комплексе все эти меры приведут к отличному самочувствию и прекрасному внешнему виду.

Физическая культура представляет собой неразрывную составную часть высшего гуманитарного образования. Наметившаяся сегодня стратегия развития физической культуры, выражаемая в тенденции отхода от унитарной концепции, либерализации и последовательной гуманизации развивающегося процесса является гарантом формирования специалиста новой формации. Рассматривая физическую культуру в ценностном аспекте, следует выделять следующие группы ценностей: интеллектуальные (знания о методах и средствах развития физического потенциала человека), двигательные (лучшие образцы моторной деятельности, достигаемые в процессе физического воспитания и спортивной подготовке), технологические (комплексы методических руководств, практических рекомендаций, методики оздоровительной и спортивной тренировки, формы организации физической активности, её ресурсного обеспечения); мобилизационные (способность к рациональной организации бюджета времени). Физическая культура и спорт воспитывают у людей потребность в организации здорового стиля жизни, что тесно связано с воспитанием их ценностного отношения к своему здоровью. Нужно создавать физкультурное пространство (инфраструктуру физической культуры), способствующей объединению людей по интересам, привлечению в организации массовых физкультурных мероприятий (спортивных клубов, секций, вечеров, массовых соревнований).

1. **Влияние физической активности на организм человека**

Регулярная физическая активность на протяжении многих веков считалась важным компонентом здорового образа жизни. В последнее время это положение подтвердилось новыми научными доказательствами. Выяснилось, что физическая активность оказывает положительное влияние не только на физическое, но и на психическое состояние человека, являясь одним из факторов профилактики рецидивов хронических заболеваний, в том числе и кишечника. Особенно это актуально в нынешнее время, когда COVID-19 безжалостно атакует всех.

Если человек начнёт регулярно заниматься гимнастикой, то будет чувствовать себя более энергично, избавится от мышечных напряжений, связанных со стрессовыми ситуациями, изменится отношение к работе, к себе, к жизни; станет более ясным ум, будет лучше и моложе выглядеть, прямее держаться, станет стройнее. И, наконец, нормализуется работа желудочно-кишечного тракта, сердечно-сосудистая и дыхательная системы будут функционировать на более высоком уровне.

Но, к сожалению, несмотря на все преимущества физической активности, многие люди уделяют ей очень мало внимания и значимости.
После тщательного изучения физиологических, эпидемиологических и клинических данных эксперты сформулировали рекомендацию: ежедневно (или почти каждый день) взрослый человек должен набирать в совокупности не менее 30 минут физической активности умеренной интенсивности.

Новый и весьма важный элемент в рекомендациях учёных - то, что эти 30 минут средней активности можно набирать в течение дня за несколько раз (поднявшись по лестнице вместо того, чтобы ехать на лифте, пройдя пешком 2 остановки, вместо поездки на транспорте, занявшись ритмической гимнастикой во время просмотра телевизора и т. д.).

Специалисты по оздоровительной физической культуре единодушно утверждают, что в программу занятий надо включать 3 категории упражнений: аэробные; направленные на тренировку гибкости; силовые.

Причем все три компонента важны и необходимы.

1. **Общие правила для начинающих**

Приступая к активным физическим упражнениям, нужно помнить несколько общих правил:

* Правило для начинающих: нельзя упражняться до изнеможения
* Программа занятий должна доставлять вам удовольствие. Никогда не делайте того, что вам неприятно.
* Не стоит заниматься раньше чем через 2 часа после завтрака или через 4 часа после сытного обеда.
* Не выполняйте интенсивных упражнений перед сном, лучше - не позже чем за 2 часа до сна.
* Перед началом занятий нужно опорожнить кишечник и мочевой пузырь.
* Лучше всего заниматься на свежем воздухе.
* После интенсивных упражнений следует принять душ.
* Есть и пить лучше только через 30-40 минут после занятий.
* Не бросайте занятий, если вы начали физические тренировки. Пусть они занимают одно из ведущих мест в вашем распорядке дня.
1. **Некоторые виды физической активности**

**Прогулка пешком** является хорошей физической тренировкой. Она доступна каждому, в том числе ребёнку, не требует дополнительных затрат времени, доставляет удовольствие, не требует специального костюма и снаряжения, оказывает оздоровительное действие на весь организм. Три долгие (1,5-2 часа) прогулки в неделю и короткие (15-20 минут) каждый день нормализуют вес тела. Один дополнительный километр в день через 2 месяца избавит от лишнего килограмма. При этом следует помнить, что важнее продолжительность прогулки, чем ее интенсивность. Час ходьбы лучше 15 минут бега. Когда вы станете тренированнее, можно увеличить продолжительность ходьбы с 20 до 40 минут, затем до 60. Можно начать ходить в гору, в дальние походы. "Если не бегаешь, пока здоров, придется побегать, когда заболеешь", - писал Гораций.

**Утренняя гигиеническая гимнастика**способствует более быстрому приведению организма в рабочее состояние после пробуждения, поддержанию высокого уровня работоспособности в течение трудового дня, совершенствованию координации нервно-мышечного аппарата, деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Во время утренней гимнастики и последующих водных процедур активизируется деятельность кожных и мышечных рецепторов, вестибулярного аппарата, повышается возбудимость ЦНС, что способствует улучшению функций опорно-двигательного аппарата и внутренних органов.

**Ходьба на лыжах - э**тот вид циклических упражнений используется в северных регионах с соответствующими климатическими условиями и по своему оздоровительному воздействию не уступает бегу. При ходьбе на лыжах, помимо мышц голени и бедра, в работу включаются также мышцы верхних конечностей и плечевого пояса, спины и живота, что требует дополнительного расхода энергии. Этот вид циклических упражнений благоприятно влияет на нервную систему, так как выполняется на свежем воздухе. Специфика двигательного навыка в ходьбе на лыжах повышает чувство равновесия (очень важное для пожилых людей) в результате тренировки опорно-двигательного и вестибулярного аппарата. Отчётливо проявляется и закаливающий эффект, повышается невосприимчивость организма к простудным заболеваниям. Не случайно по оздоровительному влиянию Купер ставит ходьбу на лыжах на первое место, оценивая её даже выше, чем бег.

**Заключение**

Малоподвижный образ жизни – одна из многих бед современного человечества. Мы не в силах изменить мир, но мы в силах изменить свою жизнь. Двигательная активность имеет огромное значение, как для преодоления двигательного дефицита (гиподинамии), так и для сохранения и укрепления здоровья. Недостаток двигательной активности приводит к нарушению в организме человека нервно-рефлекторных связей, заложенные природой, следствием чего является расстройство деятельности сердечно – сосудистой и других систем, нарушение обмена веществ и развитие различных заболеваний. Физический труд и любительский спорт – прекрасные средства физической культуры для профилактики и укрепления здоровья. Они хорошо подходят людям с сидячей работой, а также работникам умственного труда. Основное требование – нагрузки должны быть посильными.

Таким образом, правильно подобранные и оптимально спланированные физические нагрузки способствуют поддержанию на высоком функциональном уровне всех физических систем, обеспечивают достаточную работоспособность, делают жизнедеятельность человека более экономичной и, наконец, предупреждают развитие в организме многих патологических процессов. Каждый здравомыслящий человек хочет прожить свою жизнь долго и счастливо. А вот здоровье не купишь и не получишь в дар.

**Список литературы:**

1. Березин И. П., Дергачев Ю. В. «Школа здоровья» М., 1998 г.
2. Куценко Г. И., Новиков Ю.В. «Книга о здоровом образе жизни» М., 1997 г.
3. Лукьяненко В. П. Физическая культура: основы знаний; изд.:«Советский Спорт» 2007г.

Решетников Н. В. Физическая культура; изд.- «Академия» Москва 2006г