

**старший преподаватель кафедры физической подготовки
ФГКВОУ ВО «Ярославское высшее военное училище противовоздушной
обороны» Министерства обороны Российской Федерации
Россия, г. Ярославль**

ПОТРЕБНОСТЬ ЧЕЛОВЕКА В ЗДОРОВЬЕ

Аннотация: Данная статья рассматривает вопросы о необходимости занятий спортом для поддержания организма в здоровом состоянии, о необходимости занятий физической культурой для поддержания здорового образа жизни. Рассматриваются различные методы и способы развития личности. В наше время физическая культура является неотъемлемой частью жизни любого гражданина. Несомненно, улучшение здоровья напрямую зависит от потраченных на физические упражнения часов. Здоровье – это первая и самая важная потребность человека, которая определяет его способность к труду и обеспечивает гармоничное развитие личности.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, физическая культура, спорт, правильное питание, эмоциональный настрой, общество.

Annotation: This article considers questions of need of sports activities for maintenance of an organism in a healthy state, about need of occupations physical culture for maintenance of a healthy lifestyle. Various methods and ways of development of the personality are considered. Presently the physical culture is an integral part of life of any citizen. Undoubtedly, improvement of health directly depends on the hours spent for physical exercises. Health is the first and most important need of the person which defines his ability to work and provides harmonious development of the personality.

Key words: healthy lifestyle, physical culture, sport, healthy nutrition, emotional spirit, society.

Здоровье - это первая и самая важная потребность человека, которая определяет его способность к труду и обеспечивает гармоничное развитие личности. Здоровье является очень важной предпосылкой к познанию мира вокруг нас, к нашему самоутверждению и естественно к счастью человека. Здоровье определяется как полное психическое, физическое, и социальное благополучие.

Здоровый образ жизни - это такой образ жизни, который основывается на таких принципах как нравственность, рациональная организованность, активность, труд, закаливание и, в то же время, этот образ жизни даёт защиту от неблагоприятных для нашего здоровья воздействий от окружающей среды, здоровый образ жизни позволяет до самой глубокой и далёкой старости сохранять психическое, нравственное и физическое здоровье [4].

Есть одно определение которое предоставила Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) здоровье - это состояние нашего социального, физического, и духовного благополучия, а не только лишь простое отсутствие различных физических дефектов и болезней. Долгая и активная жизнь - одно из самых важнейших слагаемых человеческого фактора.

Нужно отметить, что занятия оздоровительной физической культурой и занятия обычным спортом реально сильно отличаются. Когда человек занимается физической культурой, когда у него есть стремление повысить свои функциональные возможности чтобы поддерживать свою высокую работоспособность, необходимую ему для обеспечения трудовой деятельности. Как правило, обычно, занимаясь спортом, человек пытается и стремится расширить границы своих возможностей.

Спорт – это соревновательная деятельность, которая требует от спортсмена специальной и серьёзной физической подготовки. Человек должен

стремится к достижению высочайших результатов, при этом он мобилизует психические и физические возможности своего организма [2].

Таким образом, реальным итогом от занятий физическими упражнениями должен быть результат физической подготовленности человека к нормальной трудовой деятельности и уровень совершенства навыков и двигательный умений, довольно высокий уровень развития сил нужных для нормальной полноценной жизни, интеллектуальное и эстетическое развитие личности. Физическую культуру можно и нужно рассматривать как отдельный особый вид деятельности, который будет реально полезен как для человека, так и абсолютно для всего общества. Физическая культура предоставляет и проявляет своё значение воспитания в таких сферах как образование, организация отдыха и труда, повседневного быта и деятельности людей в обществе.

То что человеку удалось превратить трудовые действия в физические упражнения, очень помогло ему расширить зону их воздействия и применения на людей, самое главное что это удалось сделать в плане всестороннего физического развития и совершенствования. Когда человек осознал эффект от упражнений, он стал пытаться имитировать те действия которые ему очень нужны для реального трудового действия и процесса, вот к примеру он научился кидать дротики в изображения животных и просто в мишени. Как только трудовые действия начали применяться вне реальных трудовых процессов, они превратились в физические упражнения. В момент процесса эволюционного развития люди выяснили, что реально значительно лучший эффект в физической подготовке достигается именно тогда, когда человек начинает делать упражнения в детском, а не в достаточно зрелом возрасте, когда он проходит тренировку к подготовке к дальнейшей жизни предварительно.

На современном этапе филогенеза физическая культура – это непростая составная часть общей человеческой культуры, которая должна удовлетворять социальные потребности в общении между людьми, в разных играх, развлечениях и должна служить формой самовыражения человека через полезную активную деятельность и труд [3]. В самой основе физической

культуры находится двигательная деятельность, которая ещё и целесообразна, в форме физических упражнений, которые способствуют формированию и становлению самых необходимых умений и навыков для трудовой деятельности, а также они ещё повышают работоспособность и оптимизацию состояния человеческого здоровья. Физическая культура представлена совокупностью материальных и духовных ценностей.

Регулярные физические занятия спортом, довольно повышенный двигательный режим у людей абсолютно разного возраста как правило способствуют повышению функциональных возможностей организма, и ещё конечно же улучшению здоровья. Такое проявление наблюдается у лиц, реальная деятельность которых имеет совсем малоподвижный характер, не требует физических напряжений, а также у людей в возрасте

Занятия Физической Культурой дают гарантию на формирование, развитие и закрепление привычек личной гигиены, навыков, жизненно важных умений, социальной коммуникативности, организованности практически во всём и содействуют соблюдению социальных норм поведения в обществе и дисциплины, помогают справиться с нежелательными негативными привычками и видами поведения.

Установление качественного стандарта бытового уклада несет реальную необходимость рационализации; упорядочения двигательного и гигиенического режима средствами физической культуры, полного исключения проведения время впустую, обязательного выполнения активных занятий физической культуры в структуру бюджета времени.

Здоровый образ жизни включает в себя следующие основные элементы: плодотворный труд, рациональный режим труда и отдыха, искоренение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личную гигиену, закаливание, рациональное питание и т.п.[1].

Рациональный режим труда и отдыха - необходимый элемент здорового образа жизни. При правильном и строго соблюдаемом режиме вырабатывается четкий и необходимый ритм функционирования организма, что создает

оптимальные условия для работы и отдыха и тем самым способствует укреплению здоровья, улучшению работоспособности и повышению производительности труда.

Оптимальный двигательный режим - важнейшее условие здорового образа жизни. Его основу составляют систематические занятия физическими упражнениями и спортом, эффективно решающие задачи укрепления здоровья и развития физических способностей молодежи, сохранения здоровья и двигательных навыков, усиления профилактики неблагоприятных возрастных изменений. При этом физическая культура и спорт выступают как важнейшее средство воспитания.

ИСПОЛЬЗОВАННЫЕ ИСТОЧНИКИ

1. Воронов Н.А. Влияние зарядки на организм человека / Н.А. Воронов // Аллея науки. – 2018. Т. 1. – № 6 (22). – С. 993-995
2. Воронов Н.А. Повышение физической подготовленности за счет поддержания здорового образа жизни / Н.А. Воронов // Молодежный научный вестник. – 2018. – № 8 (33). – С. 4-9
3. Елизарова Е.М. Физическая культура. Уроки двигательной активности. / Е.М. Елизарова. – М.: Советский спорт. 2013. – 95 с.
4. Журавлева И.В. Отношение к здоровью индивида и общества: учебное пособие / И.В. Журавлева. – М.: Наука. 2006. – 238 с.