

Ефименко П.А.,

студент

3 курс, Экономический факультет СФ БашГУ

Россия, г. Стерлитамак

Крылов В.М.,

К.П.Н., доцент СФ БашГУ

Россия, г. Стерлитамак

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ЕЕ ВЛИЯНИЕ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА

***Аннотация:** Статья посвящена физической культуре, ее видам, средствам и составляющих, а также ее влиянию на организм человека.*

***Ключевые слова:** Физическая культура, физические упражнения, здоровье, здоровый образ жизни.*

***Annotation:** The article is devoted to physical culture, its types, means and components, as well as its influence on the human body.*

***Key words:** Physical culture, exercise, health, healthy lifestyle.*

В настоящее время физический труд не играет серьезной роли в деятельности среднестатистического человека, большинство производств механизировано и роботизировано, поэтому практически во всех сферах преобладает умственный труд. Интеллектуальный труд сильно истощает ресурсы организма и оказывает заметное влияние на работоспособность, но не стоит забывать, что в то же время остаются люди, занятые физическим трудом, который также может приводить к негативным последствиям. Поэтому при любом виде труда необходимо не забывать заниматься физической культурой, которая укрепляет здоровье и организм в целом, ментальное здоровье человека

и его психику, замедляет старение, а также противодействует влиянию негативных факторов окружающей среды.

Для начала стоит определить сущность и понятие физической культуры. Первое упоминание физической культуры как термина можно отнести к девятнадцатому веку, однако, он не прижился в европейском обществе и со временем пропал из обихода. А вот в России термин стал широко употребляться после образования Советского Союза. Физическая культура – это та область человеческой культуры, которая представляет собой совокупность ценностей, правил и знаний, созданных и используемых обществом в целях улучшения физических способностей человека и его интеллекта, совершенствования двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации через физическую подготовку и физическое развитие. Физическая культура отражает достижения людей в совершенствовании физических, психологических и нравственных качеств. Уровень развития этих качеств и собственные знания, навыки и способности к их улучшению являются личностными ценностями человека и, следовательно, определяют физическую культуру человека как один из аспектов общей культуры. [1, С. 2639]

Физическую культуру можно разделить на два основных компонента - массовую физическую культуру и лечебную физическую культуру.

Массовая физическая культура создается за счет двигательной активности людей в процессе физического воспитания и самовоспитания для их общего физического развития и укрепления здоровья, совершенствования двигательных навыков и умений, формирования правильной осанки и хорошего телосложения.

Лечебная физическая культура – это использование различных средств физической культуры для лечения и профилактики заболеваний. Она помогает восстановить здоровье и работоспособность. Лечебная физкультура способствует восстановлению нарушенных функций отдельных органов и их

систем, системы кровообращения и пищеварения, нормализует состояние центральной нервной системы, улучшает адаптационные системы организма и предупреждает возникновение гиподинамии. [3, С. 23]

Лечебная физкультура назначается только врачом и выполняется строго после его назначения, как правило, в медицинских учреждениях. Этим лечебная физкультура значительно отличается от оздоровительных систем и технологий, в которых заключение врача не требуется или носит рекомендательный характер. [2, С. 107] Лечебная физкультура также может являться профилактической и общеукрепляющей физкультурой.

То, что лечебная физическая культура в системе здравоохранения используется долгое время и достаточно широко, доказывает ее эффективность и серьезность подхода, направленного только на результат. Хотя в большинстве случаев лечебной физкультурой занимаются в медицинских учреждениях, ее можно выполнять самостоятельно вне стен больниц, поликлиник и диспансеров. Но делать это нужно очень аккуратно и осторожно, без форсированных нагрузок, не превышать доз, четко по предписанной программе и не превращать лечебную физкультуру в спорт.

Существуют общие и специфические эффекты от физических упражнений.

Общий эффект физических упражнений получается за счет энергозатрат, которые прямо пропорциональны продолжительности и интенсивности мышечной деятельности, что позволяет компенсировать дефицит энергии. Также очень важно повышать устойчивость организма к воздействию вредных факторов окружающей среды: стрессовых ситуаций, высоких и низких температур, их перепадов, травм, повысить иммунитет и, как следствие, повысить устойчивость к простудным заболеваниям.

Специфический эффект лечебных тренировок связан с повышением функциональных возможностей и укреплением сердечно-сосудистой системы. Он заключается в сохранении работы сердца в состоянии покоя и

увеличении резервных возможностей системы кровообращения при мышечной деятельности. Одним из наиболее важных эффектов от физических упражнений является снижение частоты сердечных сокращений в покое и снижение потребности миокарда в кислороде. Медицинские тренировки усиливают кровоток и улучшают снабжение сердечной мышцы кислородом, снижая риск развития ишемической болезни сердца. С повышением физической подготовленности потребность миокарда в кислороде снижается как в покое, так и при пиковых нагрузках, что свидетельствует об экономии сердечной деятельности.

Основным средством физической культуры, являются физические упражнения, которые развивают и координируют жизнедеятельность организма. Их главной особенностью является то, что все они созданы и адаптированы человеком самостоятельно. Важно также отметить, физические упражнения являются эффективными только при их целенаправленном и осознанном выполнении. Физические упражнения представляют собой специально подобранные комплексы мышечных движений, используемых для общего укрепления организма, с целью гармоничного физического развития и получения нужных жизненных навыков и умений. [4, С. 231]

Совместно используя силы природы (солнца, воздуха и воды), гигиенические факторы, режимы питания и отдыха, а также в согласии с личными целями человека, физическая культура позволяет укреплять, совершенствовать и оздоравливать организм много лет.

Адекватная физическая активность способна в значительной степени купировать возрастные изменения различных функций организма. В любом возрасте можно использовать физкультуру для повышения аэробных возможностей и выносливости — показателей биологического возраста организма и его способности к выживанию. Таким образом, физическая культура способна замедлить старение и продлить здоровую жизнь.

Обобщив все вышеизложенное, можно заключить, что физическая культура – это область общественной деятельности, которая направлена на сохранение и укрепление здоровья, развитие психофизических способностей человека в процессе осознанной физической деятельности.

Использованные источники:

1. Захарченко, А.Е. Ценностный потенциал физической культуры и спорта как основа формирования физической культуры личности / А.Е. Захарченко, А.А. Глазкова, Т.В. Демина // Инновации. Наука. Образование. – 2021. – № 47. – С. 2638-2642.

2. Ефимова, Д. А. Лечебная физическая культура в высших учебных заведениях как элемент общей физической культуры обучающихся / Д.А. Ефимова // Вопросы педагогики. – 2021. – № 6-1. – С. 105-108.

3. Акатова, А.А. Врачебный контроль в лечебной физической культуре и адаптивной физической культуре: Учебное пособие / А.А. Акатова, Т.В. Абызова. – Пермь: Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет, 2015. – 102 с.

4. Физическая культура и спорт с элементами адаптивной физической культуры: Учебное пособие / Р.Р. Магомедов, Н.О. Щупленков, О.В. Щупленков [и др.]; под общей редакцией Р.Р. Магомедова; М-во образования и науки РФ, М-во образования и молодежной политики Ставропольского края, ф-л Ставропольского гос. пед. ин-та в г. Ессентуки. – Москва: Московский институт государственного управления и права, 2018. – 476 с. – ISBN 978-5-906954-75-6.