

УКРЕПЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ КАК МОЩНЫЙ МОТИВИРУЮЩИЙ ФАКТОР

*Лесных Анна Сергеевна, юридический факультет, 2 курс,
Воронежский институт МВД России, Российская Федерация, г. Воронеж*

*Научный руководитель: Тютин С. С., старший преподаватель
кафедры физической подготовки*

В данной статье предложено рассмотреть один из актуальнейших вопросов в области физической культуры, оздоровлении и спорта, а именно определение роли физической культуры в укреплении и поддержании здоровья человека. В статье проанализированы как положительные, так и отрицательные стороны влияния физических упражнений на организм человека.

In this article, it is proposed to consider one of the most urgent issues in the field of physical culture and sports, namely, the definition of its role in promoting human health. The article analyzes both the positive and negative aspects of the effect of physical exercise on the human body.

Ключевые слова: физическая культура; спорт; человек; здоровый образ жизни; физическая культура личности.

Keywords: physical culture; sport; person; healthy lifestyle; physical culture of the individual.

Введение. Физическая культура и спорт представляют собой сложный многофункциональный механизм в обществе, заключающий в себе важную роль и несущий большое значение для каждого человека. Физическая культура, являясь частью общей культуры, представляет совокупность ценностей, знаний и норм, которые необходимы обществу в процессе становления и развития физических способностей ее индивидов. Поэтому нельзя не признать тот факт, что занимаемое ей место в сохранении и укреплении здоровья, занимает лидирующее место.

На сегодняшний день популярность физической культуры занимает лидирующие позиции, актуальность идеи придерживаться здорового образа жизни все больше укрепляется в сознании почти каждого нашего общества. Все больше людей, независимо от их возраста, записываются на посещение спортивных или тренажерных залов, а также осуществляют переход на правильное питания, начиная следить за своим рационом. Таким образом, большая часть нашего общества все же начала осознавать первостепенное значение и ценность собственного здоровья, поддержание которого невозможно без спорта. Здоровый образ жизни не только способствует укреплению и сохранению здоровья, он помогает быть в форме человеку, имея здоровое подтянутое тело.

Цель: определить, насколько необходима и важна физическая культура в укреплении здоровья человека, представляющего собой социально-структурным элементом нашего общества.

Результаты исследования. К основным показателям, характеризующим общее состояние и степень развития физической культуры современного обще-

ства, относят следующие элементы: уровень здоровья и физического развития людей, уровень использования физической культуры в сфере воспитания и образования, а также в организации свободного времени.

Физическая культура и спорт в своей совокупности играют важную роль и многогранное значение в процессе развития и становления нашего общества. Результатом такой деятельности является многостороннее влияние на развитие личности человека, его физическую подготовленность и степень совершенства двигательных способностей: умения и навыки.

В основу физической культуры положена целесообразная двигательная деятельность, выраженная в форме физических упражнений, выполнение которых способствует эффективному формированию необходимых навыков, умений и физических способностей у человека. Помимо этого, затрагивается также и процесс совершенствования его собственного уровня физической культуры, что сопровождается оптимизацией состояния общего здоровья и работоспособности [1].

Эффективность усвоения ценностей физической культуры напрямую зависит от потребности и желания в этом самого человека, то есть от состояния его мотивированности. Подобная установка является базой, которую человек формирует самостоятельно в процессе адаптации и приспособления своего организма к здоровому образу жизни. Здоровый образ жизни способствует сохранению и укреплению здоровья, он является основой профилактики большинства заболеваний. По данным ряда отечественных и зарубежных исследователей, здоровье населения более чем на 50 % зависит от образа жизни [2].

Таким образом, залог успешного повышения уровня физической культуры человека зависит от следующего ряда факторов: во-первых, выполнение физических упражнений должно сопровождаться положительной мотивацией, а во-вторых, у каждого занимающегося должна быть сформирована потребность в осуществлении самостоятельной двигательной деятельности.

Физическая культура, являясь главной составляющей здорового образа жизни, имеет свои основные элементы. К ним относят: культуру телосложения, культуру здоровья и двигательную культуру [3].

Говоря о физической культуре отдельного индивида, можно сказать, что учеными в данном вопросе, в результате проделанных исследований, были сформулированы следующие основные группы показателей:

- 1) первая группа характеризуется отношением человека к состоянию собственного здоровья, его психологическим восприятием и оценкой самого себя;
- 2) вторая группа складывается из характера такого отношения, который может быть либо произвольным, либо декларативным;
- 3) третья группа представляет группу средств, которые были определены человеком для применения в процессе сохранения и укрепления своего здоровья;
- 4) четвертая группа характеризуется уровнем подготовленности и теоретической осведомленности человека о возможностях и различных способах поддержания своего физического состояния.

Физическая культура и спорт в своем тандеме являются эффективными средствами воспитания здорового человека [4]. Общество, каждый член которого будет здоровым, физически сложным и подготовленным, составит осно-

ву стабильного поддержания уровня функционирования государства в целом. Такое положение подтверждается тем, что у людей, обладающих перечисленными качествами, как правило, процесс адаптации в сфере общественного производства проходит эффективнее и быстрее, они легче переносят общественные нагрузки и физические напряжения.

Прогресс нашей страны во всех общественных сферах напрямую связан с уровнем интеллектуального потенциала и социальной активности общества. Однако потенциал здоровья также играет немаловажную роль. Он должен ничуть не уступать уровню вышеуказанных характеристик, поскольку здоровье человека, как правило, представляет собой первейшую из ценностей. Оно связано с обеспечением производительности труда и образом жизни человека. Благодаря его сохранению, укреплению и повышению, общество поддерживает стабильность деятельности активности и способность к развитию.

Выводы. Физическая культура и нормы здорового образа жизни являются практическим решением сохранения и укрепления здоровья человека. Влияние физической культуры распространяется практически на все стороны жизнедеятельности человека: оно благотворно влияет на нервную систему, развивает опорно-двигательный механизм, улучшает внимание, быстроту и ловкость человека, усиливает его мотивацию к саморазвитию, формирует потребность в соблюдении здорового образа жизни, а также способствует сохранению и укреплению здоровья на протяжении всей жизни человека.

Здоровый образ жизни – очень эффективное средство, которое играет большое значение в процессе по укреплению и сохранению здоровья [5]. Помимо этого, он также способствует развитию и повышению общего уровня физических данных человека, тем самым позволяя ему поддерживать себя в форме, благодаря регулярному занятию спортом и здоровому питанию. Исходя из вышесказанного, можно уверенно определить, что ЗОЖ является особенно актуальным и востребованным на сегодняшний день, количество людей, готовых и желающих его соблюдать, несомненно, стремительно увеличивается. Таким образом, охрана собственного здоровья является важной и непосредственной обязанностью каждого человека, и он не должен возлагать ее на окружающих.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Копылов, Ю. А. Система физического воспитания в образовательных учреждениях / Ю. А. Копылов, Н. В. Полянская. – М. : Арсенал образования, 2014. – 393 с.
2. Черепанова, В. Н. Роль PR в формировании здорового образа жизни населения / В. Н. Черепанова, Ю. П. Савицкая // Здоровый образ жизни российской молодежи : материалы Междунар. науч.-практ. конф., посвящ. 5-летию программы «Трезвость – воля народа!» (10 октября 2014 г., Тюмень). – Тюмень, 2014. – С. 102.
3. Попов, В. Юный легкоатлет / В. Попов, Ф. Суслов Ф. – М. : Физкультура и спорт, 1984 г. – 224 с.
4. Лубышева, Л. И. Физическая культура для всех и для каждого / Л. И. Лубышева. – М. : ФиС, 1988. – 463 с.
5. Выдрин, В. М. Спорт в современном обществе / В. М. Выдрин. – М. : Физкультура и спорт, 2007. – 659 с.