

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА УКРЕПЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА

*Приходченко Геннадий Андреевич, финансово-экономический факультет,
2 курс, Донецкая академия управления и государственной службы при Главе
Донецкой Народной Республики, г. Донецк*

*Научный руководитель: Кулешина М. В., старший преподаватель кафедры
физического воспитания ДонАУиГС при главе ДНР*

Статья посвящена изучению и анализу влияния физической культуры на укрепление здоровья человека. Анализируемое направление хорошо изучено, но все еще остается одним из самых важных.

The article is devoted to the study and analysis of the influence of physical culture on the strengthening of human health. The analyzed direction is well studied, but still remains one of the most important.

Ключевые слова: здоровье; физическая культура; актуально; анализ; влияние; сохранение здоровья.

Keywords: health; physical culture; actual; analysis; influence; health preservation.

Введение. Физическая культура является неотъемлемой частью укрепления здоровья человека на протяжении всей его жизни. Именно благодаря ей состояние и здоровье человека постоянно претерпевает изменения. Регулярные занятия физическими упражнениями, главным образом, оказывают влияние на опорно-двигательный аппарат и мышцы. Огромный положительный эффект физической культуры связан с увеличением функциональной деятельностью сердечно-сосудистой системы. Соразмерные физические упражнения помогают поддерживать нормальный обмен веществ, что становится особенно актуальным по мере того, как человек стареет.

Изучив несколько последних публикаций по данному вопросу, мы пришли к выводу, что все авторы считают тему влияния физической культуры на укрепление здоровья человека одной из самых ключевых в сфере физического воспитания человека.

Цель исследования. Проведение анализа и выявление влияния физической культуры на укрепление здоровья человека.

Задачи исследования:

1. Провести анализ научно-методической литературы по проблеме исследования.
2. Выявить, как физическая культура оказывает влияние на укрепление здоровья человека.

Результаты исследования. Физическая культура играет большую роль в развитии жизни человека. Она способствует сохранению и упрочнению здоро-

вья и работоспособности людей, дает им возможность подниматься к вершинам физического, духовного и культурного совершенствования. Основное действие физическая культура оказывает на здоровье человека. Только если в человеке гармонично сочетаются все компоненты здоровья, можно говорить о благополучии личности. Физическая культура – это не только средство физической подготовки и укрепления здоровья, а прежде всего сфера взаимодействия, социального сотрудничества и гуманистического сближения людей [2]. Цель физической культуры – самореализация человека в развитии своих духовных и физических способностей посредством физкультурной деятельности, формирование ценностей, способствующих сознательному совершенствованию своей телесной и духовной природы.

Физические упражнения – одни из главных компонентов физической культуры. Они, несомненно, влияют на все группы мышц, суставы, связки, становящиеся прочными, благодаря им повышается объем мышц, их упругость. Также это основное средство физического развития. Повышенная мышечная активность принуждает работать с дополнительной нагрузкой многие органы, например, сердце, легкие и другие, а также системы организма человека, тем самым, увеличивая его функциональные возможности, противодействие неблагоприятным противодействиям внешней среды [1].

Регулярные занятия физическими упражнениями, главным образом, оказывают влияние на опорно-двигательный аппарат и мышцы. При выполнении физических нагрузок повышается кровоток: кровь подносит к мышцам кислород и различные питательные вещества, образующиеся в процессе жизнедеятельности человека.

Огромный положительный эффект физической культуры связан с увеличением функциональной деятельностью сердечно-сосудистой системы. Его суть состоит в экономизации сердечной деятельности и более низкой потребности миокарда в кислороде. Кроме обнаруженного увеличения резервных возможностей сердечно-сосудистой системы, физическая культура также является сильным профилактическим средством против сердечно-сосудистых заболеваний.

Соразмерные физические упражнения помогают поддерживать нормальный обмен веществ, что становится особенно актуальным по мере того, как человек стареет. Ведь процесс обмена веществ с каждым годом замедляется, в результате чего организму становится все труднее и труднее перерабатывать жирные кислоты. Это, в свою очередь, оказывает влияние почти на все системы организм, ослабевает иммунитет и повышается риск заболевания атеросклерозом [3].

Вывод. Очень важно, чтобы каждый человек овладел специальными знаниями и навыками по саморазвитию и оздоровлению собственного организма, ведению здорового образа жизни! Необходимо формировать культуру здоровья через получение специальных знаний о себе и возможностях своего организма под воздействием нагрузок и, что очень важно, воспитание личной ответственности за собственное здоровье.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Оздоровительная физическая культура молодежи: актуальные проблемы и перспективы : материалы II Междунар. науч.-практ. конф. г. Минск, 2–3 апреля 2015 г. – 213 с.
2. Семенов, Л. А. Определение спортивной пригодности детей и подростков: биологические и психолого-педагогические аспекты / Л. А. Семенов. – М. : Советский спорт, 2005. – С. 133.
3. Ивентьев, С. И. Главные факторы здорового образа жизни / С. И. Ивентьев, А. Г. Чучканов // ФЭН-НАУКА. – 2012. – № 4 (7). – С. 23–24.