

ЗНАЧЕНИЕ ПРИМЕНЕНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ И ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

*Захаров В.С., ст. преподаватель
кафедры «Физическое воспитание»,
Акимова И.В., ст. преподаватель
кафедры «Физическое воспитание»
КФ Финуниверситета*

Здоровье является основой жизнедеятельности человека, его материального благополучия, трудовой активности, творческих успехов и долголетия. Оно отражает уровень жизни и благополучия страны, непосредственно влияет на производительность труда, экономику, обороноспособность, нравственные принципы общества, настроение людей. При этом уровень здоровья зависит от социально-экономических, материально-технических, санитарно-гигиенических, экологических условий, культуры, образования, здравоохранения, науки, образа жизни, питания и главное - от уровня двигательной активности человека. В настоящее время приобретает особую значимость здоровый, социально адаптированный и активный человек, способный обеспечить себе и своим близким более высокий материальный уровень. В последние годы условия социально-экономического развития и политического переустройства нашего общества инициировали ряд явлений, негативно отражающихся на здоровье различных возрастных групп населения. Выделяют три уровня ценности здоровья: биологический (физический) - здоровье, как саморегулирующаяся адаптирующая система организма; социальный - здоровье как мера социальной активности индивида; психический - здоровье не как отсутствие болезни, а как стратегия её преодоления.

Движение - биологическая потребность организма, самый естественный регулятор и стимулятор жизнедеятельности. Оздоровительный эффект физических упражнений основан на тесной взаимосвязи работающих мышц с нервной системой, обменом веществ, с повышением функциональных возможностей всего организма в целом. При регулярном и систематическом выполнении упражнений оптимизируется регуляция всех систем и органов организма человека. Улучшается обмен веществ, доставка и использование кислорода органами и тканями, снижается содержание холестерина, эффективнее выводятся из организма продукты распада, наблюдается экономизация деятельности дыхательной, сердечнососудистой, энергетической, теплообменной и других функций организма.

Оздоровительное значение физической активности значимо на всех этапах жизни человека. В условиях нарастающей гиподинамии значительно возрастает роль различных форм и видов оздоровительной физической культуры. Соответствующим образом организованные занятия физическими упражнениями способствуют изменению целого ряда показателей физического развития, функционального состояния и психофизиологических возможностей человеческого организма. В определенной степени в процессе тренировочных занятий оздоровительной направленности происходит формирование личностных качеств и психофизической готовности.

Под физкультурно-оздоровительными технологиями мы понимаем совокупность процессов, последовательно направленных на создание систем оздоровления и разработку оздоровительных методик для поддержания, укрепления и формирования здоровья занимающихся.

«Оздоровительная физическая культура» — производная от обобщенного понятия «физическая культура». Оздоровительная физкультура использует все формы, средства и

методы физкультуры, которые обеспечивают укрепление и сохранение здоровья, формируют оптимальный фон для жизнедеятельности человека. Задачей оздоровительной физической культуры является общее оздоровление, повышение сопротивляемости организма вредным воздействиям внешней среды, профилактика и предупреждение заболеваний.

Понятию здоровье американский медик Г. Сигерист дал следующее определение: «Здоровым может считаться человек, который отличается гармоническим развитием и хорошо адаптирован к окружающей его физической и социальной среде. Здоровье не означает просто отсутствие болезней: это нечто положительное, это жизнеродостное и охотное выполнение обязанностей, которые жизнь возлагает на человека». По определению Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ): «Здоровье — это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезни или физических дефектов». Способность организма адекватно изменять свои функциональные показатели и сохранять оптимальность в различных условиях — наиболее характерный критерий нормы, здоровья.

Чтобы физическая культура оказывала положительное влияние на здоровье человека, необходимо соблюдать определенные правила:

- 1). средства и методы физического воспитания должны применяться только такие, которые имеют научное обоснование их оздоровительной ценности;
- 2). физические нагрузки обязаны планироваться в соответствии с возможностями занимающихся;
- 3). в процессе использования всех форм физической культуры необходимо обеспечить регулярность и единство врачебного, педагогического контроля и самоконтроля. Периодичность и содержание врачебно-педагогического контроля зависят от форм занятий физическими упражнениями, величины физической нагрузки и других факторов.

Проблема движения и здоровья имела достаточную актуальность еще в Древней Греции и в Древнем Риме. Так, греческий философ Аристотель (IV в. до н.э.) высказывал мысль о том, что ничто так сильно не разрушает организм, как физическое бездействие. Великий врач Гиппократ не только широко использовал физические упражнения при лечении больных, но и обосновал принцип их применения. Он писал: «Гармония функций является результатом правильного отношения суммы упражнений к здоровью данного субъекта». Древнеримский врач Галлен в своем труде «Искусство возвращать здоровье» писал: «Тысячи и тысячи раз возвращал я здоровье своим больным посредством упражнений». Французский врач Симон-Андре Тиссо (XVIII в.) писал: «...Движение как таковое может заменить любое средство, но все лечебные средства мира не могут заменить действие движения».

К настоящему времени разработан и практически опробирован целый ряд авторских комплексов и программ физических упражнений оздоровительной направленности, которые предназначены для широкого использования. Основные их достоинства — доступность, простота реализации и эффективность. Это, прежде всего:

- контролируемые беговые нагрузки (система Купера);
- режим 1000 движений (система Амосова);
- 10 000 шагов каждый день (система Михао Икай); бег ради жизни (система Лидьярда);
- всего 30 мин спорта в неделю на фоне повседневной естественной физической нагрузки, учитывая правила: если можешь сидеть, а не лежать — сиди, если можешь стоять, а не сидеть — стой, если можешь двигаться — двигайся (система Моргауза);
- произвольное поочередное сокращение мышц тела без изменения их длины в течение всей «бодрствующей» части суток (скрытая изометрическая гимнастика по Томпсону);
- калланетика: программа из 30 упражнений для женщин с акцентом на растяжение (система Пинкней Каллане) и т.д.

В настоящее время появились новые направления оздоровительной физической культуры, дающие несомненный оздоровительный эффект. К ним можно причислить оздоровительную аэробику и ее разновидности: степ, слайд, джаз, аква-или гидроаэробику, танцевальную аэробику (фанк-аэробику, сити-джем, хип-хоп и др.), велоаэробику, аэробику с нагрузкой (небольшой штангой), акваджогинг, шейпинг, стретчинг и т.д. В России разработана и внедрена в практику методология программирования физкультурных занятий оздоровительной направленности, основанная на энергетических критериях эффективности занятий и имитационного и компьютерного моделирования процесса выполнения упражнений с проверкой их соответствия энергетическим возможностям конкретного человека или гомогенной по энергетическим возможностям группы людей.

В России разработана и внедрена в практику методология программирования физкультурных занятий оздоровительной направленности, основанная на энергетических критериях эффективности занятий и имитационного и компьютерного моделирования процесса выполнения упражнений с проверкой их соответствия энергетическим возможностям конкретного человека или гомогенной по энергетическим возможностям группы людей.

Оздоровительный эффект физических упражнений наблюдается лишь только в тех случаях, когда они рационально сбалансированы по направленности, мощности и объёму в соответствии с индивидуальными возможностями занимающихся. Занятия физическими упражнениями активизируют и совершенствуют обмен веществ, улучшают деятельность центральной нервной системы, обеспечивают адаптацию сердечнососудистой, дыхательной и других систем к условиям мышечной деятельности, ускоряют процесс вхождения в работу и функционирования систем кровообращения и дыхания, а также сокращают длительность функционального восстановления после сдвигов, вызванных физической нагрузкой. Оздоровительное, лечебное и тренирующее влияние физических упражнений на организм становится более эффективным, если они правильно сочетаются с закаливающими средствами в водных процедурах, солнечных и воздушных ванн, а также массажа.

Оздоровительный эффект физических упражнений наблюдается лишь только в тех случаях, когда они рационально сбалансированы по направленности, мощности и объёму в соответствии с индивидуальными возможностями занимающихся. Занятия физическими упражнениями активизируют и совершенствуют обмен веществ, улучшают деятельность центральной нервной системы, обеспечивают адаптацию сердечнососудистой, дыхательной и других систем к условиям мышечной деятельности, ускоряют процесс вхождения в работу и функционирования систем кровообращения и дыхания, а также сокращают длительность функционального восстановления после сдвигов, вызванных физической нагрузкой. Оздоровительное, лечебное и тренирующее влияние физических упражнений на организм становится более эффективным, если они правильно сочетаются с закаливающими средствами в виде водных процедур, солнечных и воздушных ванн, а также массажа.

Проблема состояния здоровья людей всех возрастных групп требует, чтобы программы занятий физической культурой имели выраженную оздоровительную направленность. Для достижения этой цели необходимо соблюдать ряд методических правил.

1. Постепенность наращивания интенсивности и длительности нагрузок.

Следует не перегружать организм, а давать ему возможность адаптироваться к более длительным и сложным заданиям. Для этого применяется:

- увеличение частоты и продолжительности занятий;
- увеличение плотности и интенсивности занятий;
- постепенное расширение средств воздействия на организм;
- методически правильное построение занятий.

2. Разнообразие применяемых средств. В содержание оздоровительной тренировки

должны входить упражнения на выносливость, силовые упражнения, упражнения для суставов рук и ног и др.

3. Систематичность занятий. Только регулярно проводимые занятия оказывают благотворное влияние на все органы и системы организма.

В заключении всего вышеизложенного можно сделать выводы, что регулярные занятия физическими упражнениями обеспечивают:

1. Общее развитие и укрепление организма людей независимо от возраста, пола, состояния здоровья, степени физического развития. (Формирование и развитие физических качеств и способностей, совершенствование двигательных навыков, укрепление здоровья, повышение функциональных возможностей, снижение процессов инволюции).
2. Удовлетворение потребности людей в активном отдыхе, рациональном использовании свободного времени. (Отвлечение от вредных привычек, формирование здорового образа жизни).
3. Развитие волевых качеств, положительные изменения в эмоциональном и духовном состоянии человека.

Список литературы

1. Советская система физического воспитания. Под ред. Г. И. Кукушкина. М., «Физкультура и спорт», 2009.
2. Настольная книга учителя физической культуры. Под ред. Л. Б. Кофмана.
3. Под ред. В. В. Белорусовой и И. Н. Решетень. М., «Физкультура и спорт», 2000.
4. Под ред. В. М. Мельникова. М., «Физкультура и спорт», 2013.
5. Л. А. Лещинский. Берегите здоровье. М., «Физкультура и спорт», 2011.
6. Г. И. Куценко, Ю. В. Новиков. Книга о здоровом образе жизни. СПб., 2003.
7. И. П. Березин, Ю. В. Дергачев. Школа здоровья.
8. А.В.Жеребцов.М.,Физкультура и труд, 2012.