

## Оздоровительная физическая культура

*Бужор Яна Ильинична*

*Приамурский государственный университет им. Шолом-Алейхема*

*Студент*

*Кириянцева Людмила Павловна*

*Приамурский государственный университет им. Шолом-Алейхема*

*Доцент по кафедре физического воспитания*

### Аннотация

В статье раскрываются основы процесса формирования и сохранения здоровья человека, которой является здоровый образ жизни, а также оптимальная двигательная активность, которая обеспечивается занятиями оздоровительной физической культурой. Разнообразие оздоровительной физической культуры позволяет не только сохранить, но и восстановить здоровье людей, перенесших серьезные заболевания.

**Ключевые слова:** здоровье, активность, движения, занятия, профилактика, восстановление.

### Improving physical education

*Bujor Yana Il'inichna*

*Sholom-Aleichem Priamursky State University*

*Student*

*Kir'yanceva Ludmila Pavlovna*

*Sholom-Aleichem Priamursky State University*

*Associate Professor at the Department of physical education*

### Abstract

The article reveals the basics of the process of forming and saving of health of man, and also optimum motive activity which is provided by employments by a health physical culture. The variety of health physical culture allows not only to save, but also recover the health of people carrying the serious diseases.

**Keywords:** health, activity, motions, employments, prophylaxis, renewal.

Физическая культура помогает улучшению здоровья. Американский медик Г.Сигерист сказал что такое «здоровье»: «Здоровым может считаться человек, отличающийся гармоническим развитием, и хорошо адаптирован к окружающей его среде. Здоровье не означает просто отсутствие болезней: это кое-что хорошее это жизнерадостное и охотное выполнение обязанностей, которые требует жизнь от человека». Ему соответствует и

определение, которое принято Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ): «Здоровье это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствия болезни или физических дефектов». Научно доказано, что здоровье человека на 10-15% зависит от деятельности учреждений здравоохранения, на 15-20% - от генетических факторов человека, на 20-25% - от состояния окружающей его среды и на 50-55%и- от условий и образа жизни. На данный момент в условиях современной жизни и развития нашего общества наблюдается резкое понижение состояния здоровья населения и продолжительность жизни.

Физическая культура - это область социальной деятельности, которая направлена на сохранение и укрепление здоровья, человека в процессе осознанной двигательной активности.

Как говорится в «энергетическом правиле скелетных мышц» И.А. Аршавского, энергетический потенциал организма человека и функциональное состояние всех органов и систем зависит от характера деятельности скелетных мышц. Чем интенсивнее двигательная деятельность в границах оптимальной зоны, тем полнее реализуется генетическая программа, и повышается уровень энергетического потенциала, функциональных ресурсов организма и продолжительности жизни.

Существуют общие и специальные эффекты физических упражнений, а также их влияние на факторы риска. Самый большой общий эффект от тренировки заключается в расходе энергии, который прямо пропорционален длительности и интенсивности мышечной деятельности, это позволяет возместить дефицит энергозатрат. Большое значение имеет также усиление устойчивости организма к условиям негативных факторов внешней среды: стрессовых ситуаций, высоких и низких температур, радиации, травм, гипоксии.

Физическая культура всегда была основным средством, которое задерживает возрастное ухудшение физических качеств и понижение адаптационных способностей организма в целом и сердечно – сосудистой системы в частности, которые неизбежны в процессе инволюции. Возрастные изменения отражаются как на деятельности сердца, так и на состоянии периферических сосудов.

Со временем сильно понижается способность сердца к максимальным нагрузкам, которые показываются уменьшением максимальной частоты сердечных сокращений. Становится хуже состояние опорно-двигательного аппарата человека: начинается остеопороз из-за того, что теряются соли кальция. Небольшое количество двигательной активности и отсутствие кальция в еде ещё больше ухудшают эти изменения.

Благоприятная физическая тренировка или занятия оздоровительной физической культурой могут в значительно притормозить возрастные изменения. В любом возрасте можно улучшить свои аэробные навыки и выносливость, занимаясь тренировками.

Двигательные навыки улучшаются разными методами оздоровительной физической культуры, но к подбору этих методов

необходимо подходить исходя из психофункционального состояния человека, и его физической готовности. Из-за постоянных физических нагрузок может произойти срыв вегетативного регулирования, что вызовет серьёзное уменьшение функциональных возможностей иммунной и гормональной системы. Низкий уровень физических нагрузок не вызывает изменений функций желез внутренней секреции, и будут недостаточны для вегетативного обеспечения деятельности, а значит не будут возрастать функциональные резервы и возможности организма. Отсюда следует, что методика занятий оздоровительной физической культурой должна быть более подходящей.

Занятия по оздоровительной физической культуре для пациентов и выздоравливающих людей рекомендуется строить из четырёх частей.

-Вводная часть.

Она является постоянной для каждого занятия по оздоровительной физической культуре, которая включает в себя определение степени ЧСС, концентрацию внимания, мотивацию решения задач, введения дыхательной и сердечно-сосудистой системы всего организма в физическую нагрузку.

-Подготовительная часть.

Подготовка нервно-мышечного аппарата, и функциональной системы организма к решению конкретной задачи занятия зависит от основной части.

-Основная часть.

Решает все указанные задачи оздоровительного занятия.

-Заключительная часть.

Заключительная часть направлена на регенерацию функциональных систем организма человека после физических упражнений, куда входят расслабляющие и дыхательные упражнения.

Уровень нагрузок при занятиях спортом, серьёзно влияет на состояние пациента. Организм будет получать пользу только в случае правильно построенного оздоровительного занятия.

Положительное влияние физической нагрузки на человека и его организм действительно безгранично. Ведь человек в первую очередь был настроен природой на повышенную двигательную активность. Ослабленная активность обязательно ведёт к многочисленным нарушениям и преждевременному угасанию организма.

Именно влияние физических упражнений совершенствует строение и деятельность всех органов человека и его систем, которые приводят к повышению работоспособности и укреплению здоровья.

Важнейшим фактором оздоровления человека является - двигательная активность, т. к. она стимулирует защитные силы организма, для повышения потенциала здоровья человека.

Неотъемлемой частью здорового образа жизни является - полноценная двигательная активность, которая оказывает должное влияние почти на все стороны жизнедеятельности человека.

**Библиографический список**

1. Амосов Н. М. Раздумья о здоровье. М.: Физкультура и спорт, 1987. 64 с. URL: <https://knigogid.ru/books/1039423-razdumya-o-zdorove/toread>
2. Муравов И. В. Физическая культура и активное долголетие // Оздоровительные эффекты физической культуры и спорта. М.: Наука, 1979. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/fizicheskaya-kultura-kak-sredstvo-profilaktiki-zabolevaniy>
3. Муравов И. В. Оздоровительные эффекты физической культуры и спорта. Киев: Здоровье, 1989. 203 с. URL: <https://www.dissercat.com/content/tekhnologiya-kompleksnykh-zanyatii-ozdorovitelnyimi-vidami-gimnastiki-i-plavaniya-s-zhenshchi>
4. Тимушкин А.В. , Чесноков Н.Н., Чернов С.С. Физическая культура и здоровье: Учебное пособие. М.: СпортАкадемПресс, 2003. URL: [http://sakhgu.ru/wp-content/uploads/page/record\\_85102/2019\\_04/](http://sakhgu.ru/wp-content/uploads/page/record_85102/2019_04/)
5. Фомин Н. А. Физиология человека. М. : Просвещение, 1982. 320 с. URL: [https://bgpu.ru/irbis/cgi-bin/irbis64r\\_14/](https://bgpu.ru/irbis/cgi-bin/irbis64r_14/)