Физическая культура как компонент здорового образа жизни

Одним из наиболее действующих средств в поддержании здоровья является физическая культура. Физическая культура оказывает положительное влияние на множество систем организма: на дыхательную, на сердечно-сосудистую, на нервную, на пищеварительную, на иммунную и на опорно-двигательную. Она развивает гармоничного человека, формирует потребность в регулярных занятиях, улучшает эмоциональное состояние.

Необходимо внедрять физическую культуру в повседневную жизнь. Наше государство предпринимает меры по привлечению людей в активный образ жизни. Создаются новые национальные проекты, проводятся соревнования такие как «Кросс нации» и «Лыжня России», строятся физкультурно – оздоровительные комплексы. В 2014 году был оживлён комплекс ГТО.

Каждый день разрабатываются методики, позволяющие вести физкультурную деятельность в любом возрасте. Как только люди начнут интересоваться активным образом жизни и погружаться в него, так только будут содействовать профилактике здоровья. Здоровый человек чувствует себя бодрее, у него высокая двигательная деятельность и работоспособность.

Важно отметить, что заниматься физической культурой необходимо, ведь она является фундаментом для здорового образа жизни.

Главное слово в термине «здоровый образ жизни» - здоровье. В соответствии с Уставом Всемирной Организации Здравоохранения (ВОЗ) «Здоровье – это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов». Основная задача здоровья – обеспечение продолжительности жизни максимально активной. Здоровье делится на три вида: физическое, психическое и социальное.

Физическое здоровье – естественное состояние организма, вызванное нормальным функционированием всех его органов и систем.

Психическое здоровье – состояние психической сферы здоровья, носящее общий душевный комфорт, содержащее адекватную регуляцию поведения. На это влияет состояние головного мозга (уровень и качество мышления, внимание, память, волевые качества, степень эмоциональной устойчивости).

Социальное здоровье – система ценностей в социальной среде (например, сознательное отношение к труду).

Здоровый и духовно развитый человек сильный, он прекрасно себя чувствует, наслаждается жизнью, стремится к большему, ставит перед собой цели и добивается их.

Приверженцами здорового образа жизни являются люди, которые:

* Правильно питаются;
* Занимаются физической активностью.
* Рационально распределяют режим труда и отдыха.
* Обитают в благоприятной окружающей среде. Живут рядом с деревьями, парками. Подбирают жильё далеко от промышленных зон, автомагистралей, шоссе.
* Отказываются от вредных привычек.
* Соблюдают правила личной гигиены.
* Закаляются.

**Занятия физической культурой**

Способность выполнять мышечные движения – важнейшее свойство организма человека. Мышцы составляют 40-45% массы тела человека. Физиологической основой влияния физической активности на организм человека являются моторно-висцеральные рефлексы. Возникающие в работающих мышцах нервные импульсы активизируют деятельность органов и функциональных систем. Систематический их поток положительно сказывается на развитии и функциях мозга, состоянии вегетативной нервной системы, совершенствует деятельность кровеносной, дыхательной, пищеварительной и других систем организма. В результате, возрастает способность к выполнению не только физической, но и умственной работы. Систематическое применение средств физической культуры расширяет возможности организма. Тренированный организм более устойчив к гипоксии, гипокинезии, к резко меняющимся погодным условиям, к действию стрессовых факторов, к вибрации, укачиванию и др.

Для людей умственного труда характерен малоподвижный образ жизни, и, как следствие, недостаточно развитая мышечная система. В итоге пассивности двигательного аппарата сокращается идущий от него в ЦНС поток нервных импульсов, что снижает ее тонус и приводит к снижению функционального состояния всех органов и систем. Повышается вероятность различных заболеваний, нарушаются обменные процессы, увеличивается жировая ткань, масса тела. При составлении объемов двигательной активности необходимо учитывать уровень своего здоровья, индивидуальные особенности, характер и условия основной деятельности. В основе требований к занятиям оздоровительными физическими упражнениями лежат общие принципы систематичности, доступности, комплексности.

Занятия оздоровительной физической культурой должны быть систематическими. Систематичность выполнения физических упражнений обеспечивает переход срочных приспособительных реакций (учащение ЧСС, дыхания и др.) в долговременную адаптацию организма к нагрузкам. Например, следует заниматься физической культурой 3 раза в неделю по 1-1,5 часа.

Принцип доступности – свод требований к физическим нагрузкам: объем, интенсивность, выбор упражнений должны соответствовать возрасту, полу, состоянию здоровья, функциональным возможностям организма.

Принцип комплексности включает развитие всех основных двигательных качеств и формирование жизненно важных двигательных умений и навыков. Первостепенна общая выносливость, существенны сила, силовая выносливость, важны и необходимы скоростно-силовые качества, ловкость, гибкость. Уровень выносливости, как критерий здоровья, взаимосвязан с другими показателями здоровья, такими как работоспособность, устойчивость к заболеваниям и стрессам.

Физическая культура укрепляет духовное и физическое здоровье. Она оказывает важное воздействие на умение человека приспосабливаться к внезапным и сильным функциональным колебаниям. Занятия физической культурой позволяют людям меньше подвергаться стрессу, помогают им расслабляться и снимать эмоциональное напряжение с помощью определенных упражнений.

Исходя из вышесказанного можно сделать вывод, что здоровый образ жизни — это деятельность, направленная на сохранение, улучшение и укрепление здоровья людей. Главным фактором поддержания здоровья является физическая культура.

Физическая культура оказывает оздоровительное влияние на человека. Главные преимущества занятий физической культурой: снижение артериального давления, поддержание низкого уровня холестерина, поддержание веса в норме, улучшение кровообращения, укрепление иммунитета, костной ткани и нервной системы, тренировка мышц, улучшение памяти, работы мозга и эмоционального состояния человека.