# Содержание

Введение 3

1. Здоровый образ жизни и физическая культура 5

1.1. Сущность здорового образа жизни 5

1.2. Влияние оздоровительной физической культуры на организм 6

2. Физическая культура в обеспечении здорового образа 14

2.1. Физическая культура в обеспечении здорового образа жизни школьников 14

2.2. Физическая культура в обеспечении здорового образа жизни студентов 21

Заключение 35

Список литературы 36

# Введение

Физическая культура - часть образа жизни человека - система специальных упражнений и спортивной деятельности, направленная на развитие его физических и духовных сил. Она опирается на научные данные о физических и психических возможностям организма, на специальную материально-техническую базу, способствующую их проявлению и развитию. Физическая культура как часть общей культуры направлена на гармоническое развитие всех природных сущностных сил и морального духа человека в системе всестороннего совершенствования личности она составляет важную основу полноценной жизнедеятельности: активного труда, нормальной семейной жизни, организованного отдыха и полноты творческого самовыражения.

Физическая культура и спорт способствуют развитию интеллектуальных процессов - внимания, точности восприятия, запоминания, воспроизведения, воображения, мышления, улучшают умственную работоспособность. Здоровые, закаленные, хорошо физически развитые юноши и девушки, как правило, успешно воспринимают учебный материал, меньше устают на уроках в школе, не пропускают занятий из-за простудных заболеваний.

Физическая культура - это и важнейшее средство формирования человека как личности. Занятия физическими упражнениями позволяют многогранно влиять на сознание, волю, на моральный облик, черты характера юношей и девушек. Они вызывают не только существенные биологические изменения в организме, но в значительной мере определяют выработку нравственных убеждений, привычек, вкусов и других сторон личности, характеризующих духовный мир человека.

Физическая закалка в некоторой степени определяет дальнейшую жизненную деятельность человека. Осознание здоровья и полноценности дает уверенности в своих силах, наполняет бодростью, оптимизмом и жизнерадостностью.

Наконец, это важнейшее условие высокой работоспособности. Физическая слабость человека и вызываемое этим чувство неполноценности угнетающе действуют на психику человека и вызывают эти чувство неполноценности, развивая такие качества, как пессимизм, робость неверие в свои силы, замкнутость, индивидуализм.

Многолетняя практика показала, что физическая культура способствует также умственному развитию, воспитывает ценные моральные качества - уверенность, решительность, волю, смелость и мужество, способность преодолевать препятствия, чувство коллективизма, дружбы.

Поэтому актуальности этой работы трактуется сегодняшней ситуацией общества.

Целью данной работы является рассмотрение вопроса, связанного с ролью и значением физического образования в формировании здорового образа жизни.

Для достижения цели были поставлены следующие задачи:

* Определить сущность здорового образа жизни
* Охарактеризовать влияние оздоровительной физической культуры на организм
* Рассмотреть сущность физической культуры в обеспечении здорового образа жизни школьников
* Рассмотреть сущность физической культуры в обеспечении здорового образа жизни студентов

Данным вопрос рассматривался такими научными деятелями как: Белорусова В.В. «Физическое образование»; Ращупкин Г.В. «Физическая культура»; Харитонова В. И., Бажановаа М. В., Исаева А. П., Мишарова Н. З. «Валеологические подходы в формировании здоровья учащихся»; Лях В. И., Мейксон Г. Б., Кофман Л. Б. «Комплексная оценка уровней физической подготовленности учащейся молодёжи».

1. Здоровый образ жизни и физическая культура

# 1.1. Сущность здорового образа жизни

Здоровье - это первая и важнейшая потребность человека, определяющая способность его к труду и обеспечивающая гармоническое развитие личности. Оно является важнейшей предпосылкой к познанию окружающего мира, к самоутверждению и счастью человека. Активная долгая жизнь - это важное слагаемое человеческого фактора.

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) - это образ жизни, основанный на принципах нравственности, рационально организованный, активный, трудовой, закаливающий и, в то же время, защищающий от неблагоприятных воздействий окружающей среды, позволяющий до глубокой старости сохранять нравственное, психическое и физическое здоровье.[[1]](#footnote-1)

Здоровый образ жизни включает в себя следующие основные элементы: плодотворный труд, рациональный режим труда и отдыха, искоренение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личную гигиену, закаливание, рациональное питание и т.п.

* Плодотворный труд - важный элемент здорового образа жизни. На здоровье человека оказывают влияние биологические и социальные факторы, главным из которых является труд.
* Рациональный режим труда и отдыха - необходимый элемент здорового образа жизни. При правильном и строго соблюдаемом режиме вырабатывается четкий и необходимый ритм функционирования организма, что создает оптимальные условия для работы и отдыха и тем самым способствует укреплению здоровья, улучшению работоспособности и повышению производительности труда.
* Следующим звеном здорового образа жизни является искоренение вредных привычек (курение, алкоголь, наркотики). Эти нарушители здоровья являются причиной многих заболеваний, резко сокращают продолжительность жизни, снижают работоспособность, пагубно отражаются на здоровье подрастающего поколения и на здоровье будущих детей.

Здоровье во многом зависит от образа жизни, однако, говоря о здоровом образе жизни, в первую очередь имеют в виду отсутствие вредных привычек. Это, конечно, необходимое, но вовсе не достаточное условие. Главное в здоровом образе жизни - это активное творение здоровья, включая все его компоненты. Таким образом, понятие здорового образа жизни гораздо шире, чем отсутствие вредных привычек, режим труда и отдыха, система питания, различные закаливающие и развивающие упражнения; в него также входит система отношений к себе, к другому человеку, к жизни в целом, а также осмысленность бытия, жизненные цели и ценности и т.д.. Следовательно, для творения здоровья необходимо как расширение представлений о здоровье и болезнях, так и умелое использование всего спектра факторов, влияющих на различные составляющие здоровья (физическую, психическую, социальную и духовную), овладение оздоровительными, общеукрепляющими, природосообразными методами и технологиями, формирование установки на здоровый образ жизни.[[2]](#footnote-2)

# 1.2. Влияние оздоровительной физической культуры на организм

Оздоровительный и профилактический эффект массовой физической культуры неразрывно связан с повышенной физической активностью, усилением функций опорно-двигательного аппарата, активизацией обмена веществ. Учение Р. Могендовичао моторно-висцеральных рефлексах показало взаимосвязь деятельности двигательного аппарата, скелетных мышц и вегетативных органов. В результате недостаточной двигательной активности в организме человека нарушаются нервно-рефлекторные связи, заложенные природой и закрепленные в процессе тяжелого физического труда, что приводит к расстройству регуляции деятельности сердечнососудистой и других систем, нарушению обмена веществ и развитию дегенеративных заболеваний (атеросклероз и др.). Для нормального функционирования человеческого организма и сохранения здоровья необходима определенная «доза» двигательной активности. В этой связи возникает вопрос о так называемой привычной двигательной активности, т. е. деятельности, выполняемой в процессе повседневного профессионального труда и в быту. Наиболее адекватным выражением количества произведенной мышечной работы является величина энергозатрат. Минимальная величина суточных энергозатрат, необходимых для нормальной жизнедеятельности организма, составляет 12--16 МДж (в. зависимости от возраста, пола и массы тела), что соответствует 2880--3840 ккал. Из них на мышечную деятельность должно расходоваться не менее 5,0--9,0 МДж (1200--1900 ккал); остальные энергозатраты обеспечивают поддержание жизнедеятельности онанизма в состоянии покоя, нормальную деятельность систем дыхания и кровообращения, обменные процессы и т. д. (энергия основного обмена). В экономически развитых странах за последние 100 лет удельный вес мышечной работы как генератора энергии, используемой человеком, сократился почти в 200 раз, что привело к снижению энергозатрат на мышечную деятельность (рабочий обмен) в среднем до 3,5 МДж. Дефицит энергозатрат, необходимых для нормальной жизнедеятельности организма, составил, таким образом, около 2,0--3,0 МДж (500-- 750 ккал) в сутки. Интенсивность труда в условиях современного производства не превышает 2--3 ккал/мир, что в 3 раза ниже пороговой величины (7,5 ккал/мин) обеспечивающей оздоровительный и профилактический эффект. В связи с этим для компенсации недостатка энергозатрат в процессе трудовой деятельности современному человеку необходимо выполнять физические упражнения с расходом энергии не менее 350--500 ккал в сутки (или 2000--3000 ккал в неделю). По данным Беккера , в настоящее время только 20 % населения экономически развитых стран занимаются достаточно интенсивной физической тренировкой, обеспечивающей необходимый минимум энергозатрат, у остальных 80 % суточный расход энергии значительно ниже уровня, необходимого для поддержания стабильного здоровья. Резкое ограничение двигательной активности в последние десятилетия привело к снижению функциональных возможностей людей среднего возраста. Так, например, величина МПК у здоровых мужчин снизилась примерно с 45,0 до 36,0 мл/кг. Таким образом, у большей части современного населения экономически развитых стран возникла реальная опасность развития гипокинезии.[[3]](#footnote-3)

Синдром, или гипокине- тическая болезнь, представляет собой комплекс функциональных и органических изменений и болезненных симптомов, развивающихся в результате рассогласования деятельности отдельных систем и организма в целом с внешней средой. В основе патогенеза этого состояния лежат нарушения энергетического и пластического обмена (прежде всего в мышечной системе). Механизм защитного действия интенсивных физических упражнений заложен в генетическом коде человеческого организма. Скелетные мышцы, в среднем составляющие 40 % массы тела (у мужчин), генетически запрограммированы природой на тяжелую физическую работу. «Двигательная активность принадлежит к числу основных факторов, определяющих уровень обменных процессов организма и состояние его костной, мышечной и сердечно-сосудистой систем», - писал академик В. В. Парин.Мышцы человека являются мощным генератором энергии. Они посылают сильный поток нервных импульсов для полдержания оптимального тонуса ЦНС**,** облегчают движение венозной крови пососудам к сердцу («мышечный насос»), создают необходимое напряжение для нормального функционирования двигательного аппарата.

Согласно «энергетическому правилу скелетных мышц» И. А. Аршавского, энергетический потенциал организма 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 увеличиваются энергетический потенциал, функциональные ресурсы организма и продолжительность жизни. Различают общий и специальный эффект физических упражнений, а также их опосредованное влияние на факторы риска. Наиболее общий эффект тренировки заключается в расходе энергии, прямо пропорциональном длительности и интенсивности мышечной деятельности, что позволяет компенсировать дефицит энергозатрат. Важное значение имеет также повышение устойчивости организма к действию неблагоприятных факторов внешней среды: стрессовых ситуаций, высоких и низких температур, радиации, травм, гипоксии. В результате повышения неспецифического иммунитета повышается и устойчивость к простудным заболеваниям. Однако использование предельных тренировочных нагрузок, необходимых в большом спорте для достижения «пика» спортивной формы, нередко приводит к противоположному эффекту-- угнетению иммунитета и повышению восприимчивости к инфекционным заболеваниям*.* Аналогичный отрицательный эффект может быть получен и при занятиях массовой физической культурой с чрезмерным увеличением нагрузки. Специальный эффект оздоровительной тренировки связан с повышением функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы. Он заключается в экономизации работы сердца в состоянии покоя и повышении резервных возможностей аппарата кровообращения при мышечной деятельности. Один из важнейших эффектов физической- тренировки - урежение частоты сердечных сокращений в покое (брадикардия) как проявление экономизации сердечной деятельности и более низкой потребности миокарда в кислороде. Увеличение продолжительности фазы диастолы (расслабления) обеспечивает больший кроваток и лучшее снабжение сердечной мышцы кислородом. У лиц с брадикардией случаи заболевания ИБС выявлены значительно реже, чем у людей с частым пульсом. Считается, что увеличение ЧСС в покое на 15 уд/мин повышает риск внезапной смерти от инфаркта на 70 % -- такая же закономерность наблюдается и при мышечной деятельности. При выполнении стандартной нагрузки на велоэргометре у тренированных мужчин объем коронарного кровотока почти в 2 раза меньше, чем у нетрени- .рованных (140 против 260 мл/мин на 100 г ткани миокарда), соответственно в 2 раза меньше и потребность миокарда в кислороде (20 против 40 мл/мин на 100 г ткани). Таким образом, с ростом уровня тренированности потребность миокарда в кислороде снижается как в состоянии покоя, так и при субмаксимальных нагрузках, что свидетельствует об экономизации сердечной деятельности. Это обстоятельство является физиологическим обоснованием необходимости адекватной физической тренировки для больных ИКС, так как по мере роста тренированности и снижения потребности миокарда в кислороде повышается уровень пороговой нагрузки, которую испытуемый может выполнить без угрозы ишемии миокарда и приступа стенокардии. Наиболее выражено повышение резервных возможностей аппарата кровообращения при напряженной мышечной деятельности: увеличение максимальной частоты сердечных сокращений, систолического и минутного объема крови, артерио-венозной разницы по кислороду, снижение общего периферического сосудистого сопротивления (ОППС)**,** что облегчает механическую работу сердца и увеличивает его производительность. Оценка функционаальных резервов системы кровообращения при предельных физических нагрузках у лиц с различным уровнем физического состояния показывает: люди со средним УФС (и ниже среднего) обладают минимальными функциональными возможностями, граничащими с патологией, их физическая работоспособность ниже *75%* ДМПК. Напротив, хорошо тренированные физкультурники с высоким УФС по всем параметрам соответствуют критериям физиологического здоровья, их физическая работоспособность достигает оптимальных величин или же превышает их (100 % ДМПК и более, или 3 Вт/кг и более). Адаптация периферического звена кровообращения сводится к увеличению мышечного кровотока при предельных нагрузках (максимально в 100 раз), артерио-венозной разницы по кислороду, плотности капиллярного русла в работающих мышцах, росту концентрации миоглобина и повышению активности окислительных ферментов. Защитную роль в профилактике сердечно-сосудистых заболеваний играет также повышение фибринолитической активности крови при оздоровительной тренировке (максимум в 6 раз) и снижение тонуса симпатической нервной системы. В результате снижается реакция на нейрогормоны в условиях эмоционального напряжения, т.е. повышается устойчивость организма к стрессорным воздействиям. Помимо выраженного увеличения резервных возможностей организма под влиянием оздоровительной тренировки чрезвычайно важен также ее профилактический эффект, связанный с опосредованным влиянием на факторы риска сердечно-сосудистых заболеваний.[[4]](#footnote-4)

С ростом тренированности (по мере повышения уровня физической работоспособности) наблюдается отчетливое снижение всех основных факторов риска НЕС - содержания холестерина в крови, артериального давления и массы тела. Б. А. Пирогова в своих наблюдениях показала: по мере роста УФС содержание холестерина в крови снизилось с 280 до 210 мг, а триглицеридов со 168 до 150 мг%. Следует особо сказать о влиянии занятий оздоровительной физической культурой на стареющий организм. Физическая культура является основным средством, задерживающим возрастное ухудшение физических качеств и снижение адаптационных способностей организма в целом и сердечно-сосудистой системы в частности, неизбежных в процессе инволюции. Возрастные изменения отражаются как на деятельности сердца, так и на состоянии периферических сосудов. С возрастом существенно снижается способность сердца к максимальным напряжениям, что проявляется в возрастном уменьшении максимальной частоты сердечных сокращений (хотя ЧСС в покое изменяется незначительно). С возрастом функциональные возможности сердца снижаются даже при отсутствии клинических признаков ИБС. Так, ударный объем сердца в покое в возрасте *25* лет к 85 годам уменьшается на 30 %, развивается гипертрофия миокарда. Минутный объем крови в покое за указанный период уменьшается в среднем на 55-60 %. Возрастное ограничение способности организма к увеличению ударного объема и ЧСС при максимальных усилиях приводит к тому, что минутный объем крови при предельных нагрузках в возрасте 65 лет на 25--30 % меньше, чем в возрасте 25 лет. С возрастом также происходят изменения в сосудистой системе: снижается эластичность крупных артерий, повышается общее периферическое сосудистое сопротивление, в результате к 60--70 годам систолическое давление повышается на 10--40 мм рт. ст.

 Все эти изменения в системе кровообращения, снижение производительности сердца влекут за собой выраженное уменьшение максимальных аэробных возможностей организма, снижение уровня физической работоспособности и выносливости. Скорость возрастного снижения МПК в период от 20 до 65 лет у нетренированных мужчин составляет в среднем 0,5 мл/мин/кг, у женщин -- 0,3 мл/мин/кг за год. Из табл. В период от 20 до 70 лет максимальная аэробная производительность снижается почти в 2 раза -- с 45 до 25 мл/кг (или на 10 % за десятилетие). *С* возрастом ухудшаются и функциональные возможности дыхательной системы. Жизненная емкость легких (ЖЕЛ) начиная с 35-летнего возраста за год снижается в среднем на 7,5 мл на 1м2 поверхности тела. Отмечено также снижение вентиляционной функции легких - уменьшение максимальной вентиляции легких (МЕЛ). Хотя эти изменения не лимитируют аэробные возможности организма, однако они приводят к уменьшению жизненного индекса (отношение ЖЕЛ к массе тела, выраженное в мл/кг), который может прогнозировать продолжительность жизни. Существенно изменяются и обменные процессы: уменьшается толерантность к глюкозе, повышается содержание общего холестерина, ЛИП и триглицеридов в крови, что характерно для развития атеросклероза. Ухудшается состояние опорно-двигательного аппарата: происходит разрежение костной ткани (остеопороз) вследствие потери солей кальция. Недостаточная двигательная активность и недостаток кальция в пище усугубляют эти изменения. Адекватная физическая тренировка, занятия оздоровительной физической культурой способны в значительной степени приостановить возрастные изменения различных функций. В любом возрасте с помощью тренировки можно повысить аэробные возможности и уровень выносливости - показатели биологического возраста организма и его жизнеспособности. Например, у хорошо тренированных бегунов среднего возраста максимально возможная ЧСС примерно на 10 уд/мин больше, чем у неподготовленных. Такие физические упражнения, как ходьба, бег (по З ч. в неделю), уже через 10--12 недель приводят к увеличению МПК на 10-15%.[[5]](#footnote-5)

Таким образом, оздоровительный эффект занятий массовой физической культурой связан прежде всего с повышением аэробных возможностей организма, уровня общей выносливости и физической работоспособности. Повышение физической работоспособности сопровождается профилактическим эффектом в отношении факторов риска сердечно-сосудистых заболеваний: снижением веса тела и жировой массы, содержания холестерина и триглицеридов в крови, уменьшением ЛИП и увеличением ЛВП, снижением артериального давления и частоты сердечных сокращений. Кроме того, регулярная физическая тренировка позволяет в значительной степени затормозить развитие возрастных инволюционных изменений физиологических функций, а также дегенеративных изменений различных органов и систем (включая задержку и обратное развитие атеросклероза). В этом отношении не является исключением и костно-мышечная система. Выполнение физических упражнений положительно влияет на все звенья двигательного аппарата, препятствуя развитию дегенеративных изменений, связанных с возрастом и гиподинамией. Повышается минерализация костной ткани и содержание кальция в организме, что препятствует развитию остеопороза. Увеличивается приток лимфы к суставным хрящам и межпозвонковым дискам, что является лучшим средством профилактики артроза и остеохондроза. Все эти данные свидетельствуют о неоценимом положительном влиянии занятий оздоровительной физической культурой на организм человека.[[6]](#footnote-6)

1. **Физическая культура в обеспечении здорового образа**

# 2.1. Физическая культура в обеспечении здорового образа жизни школьников

Обоснование рационального двигательного режима для детей, специализирующихся в спорте является однойизнаиболее сложных проблем современной возрастной физиологии спорта. Данные, "Манифеста о спорте", отведенные для занятий физическими упражнениями в школе не соответствуют реальным условиям наших об­щеобразовательных школ и не могут быть реализованы. Но и при самых благоприятных условиях сочетания обязательных и физкультурных занятий по физическому воспитанию общеобразовательная школа не в состоянии обеспечить необходимые объемы двигательной активности уча­щихся, которые возможны в условиях ДЮСШ.

Как позывает анализ физических нагрузок, применяемых в зависи­мости от специализации и возраста, занимающихся в ДЮСШ, их не­дельная тренировочная работа составляет до 20 часов.

Эти нормы значительно превышают недельную нагрузку учащихся общеобразовательных школ, не специализирующихся в спорте. В пер­вом случае речь может идти только об организации нагрузок, тогда как во втором - только о средствах и методах рационального увеличения двигательной активности детей.

Как показывают специальные исследования, резкое увеличение двигательной активности учащихся (до 30 и более часов в неделю) при среднесуточном числе локомоций, превышающих 30 тысяч шагов, яв­ляется запредельным. Такая двигательная активность для учащихся превосходит эволюционно приобретенную биологическую потребность человека в движениях. Вместе с тем, количество локомоций в диапазоне около 10 тысяч шагов является явно недостаточным. При таком числе локомоций в суточном двигательном режиме человека создается дефи­цит двигательной активности, составляющий от 50 до 70%.

Как избыток, так и недостаток двигательной активности учащихся отражаются, прежде всего, на деятельности сердечно-сосудистой системы. Даже незначительное время отсутствия полной двигательной активности у нетренированных людей (до 7-8 суток) ухудшает сократимость скелетных мышц, изменяет физико-химические свойства мышеч­ных белков. За это время из костной ткани вымывается кальций. При этом снижается реакция организма к факторам среды - перегреванию, охлаждению, недостатку кислорода и др.

У тренированных людей эти расстройства проявляются слабее.Гиподинамия у них приводит к расстройству, прежде всего, сложно коор­динационных двигательных действий. Весьма пагубна гиподинамия для детей. При недостаточном ее объеме, дети не только отстают в разви­тии от своих сверстников, но и чаще болеют, имеют нарушения в опор­но-двигательной функции и осанке.

Достаточно большим количеством работ отечественных и зарубеж­ных авторов показано, что совершенствование качества двигательной деятельности, прогрессивный рост спортивных результатов возможны только при максимальном и высоком уровне двигательной активности. Оптимальный уровень двигательной активности сопровождается преимущественным развитием качеств, сопровождающих и обеспечиваю­щих успех в избранной спортивной деятельности. В то же время недо­статочный или минимальный уровень двигательной активности сопровождается дисгармонией основных систем организма (сердечно-сосудистой, дыхательной, др.). Чрезмерные физические нагрузки ведут к перенапряжению сердца.

На развитие физических качеств оптимальное влияние оказывает высокий уровень двигательной активности, являясь двигательным базисом человека. При высоком его уровне повышается резистентность организма к воздействию неблагоприятных факторов внешней среды перегреванию, охлаждению, действию ускорений и перегрузок. При этом, физическое развитие носит гармоничный характер и, как правило, соответствует средним возрастным нормам учащихся.

При планировании физических нагрузок следует исходить, прежде всего, из оптимальных индивидуальных норм, которые обеспечивали бы разностороннее, гармоническое развитие ребенка, а не из потребного форсированного роста спортивных результатов. В то же время очевидно и другое, что нормы двигательной активности, способствующие сохранению высокой физической и умственной работоспособности уча­щихся, недостаточны для прогрессивного роста спортивного результата учащихся детских и юношеских школ.

Физиологический эффект от школьного урока физической культу­ры на организм занимающегося, зависит от его задач и характера учебной работы. При этом величина физической нагрузки для учащихся может быть значительно ниже величин оптимально допустимых. Степень таких уроков на организм занимающихся в целом и на вегетатив­ные функции невелика. Однако, на уроках общей физической подготовки и на занятиях спортивных секций школьного коллектива физической культуры нагрузка может значительно увеличиваться и достигать должных научно-обоснованных норм двигательной активности.

Как уже отмечалось ранее, разные возрастные периоды для школьников также различны и задачи физического воспитания, неодинаковы средства и методы их решения. В младшем школьном возрасте начинается приобщение детей к систематическим занятиям физическими упражнениями, поэтому физиологическим особенностям растущего организма ребенка должно уделяться особое внимание.

Замечено, например, что увеличение размеров тела у детей и под­ростков происходит неравномерно (гетерохронно). Рост и развитие происходят тем интенсивней, чем моложе ребенок.[[7]](#footnote-7)

Наибольшее увеличение массы тела у школьников отмечается в те же возрастные периоды, что и повышение роста. При этом увеличение массы тела обуславливает развитие мышечной массы и внутренних ор­ганов. Опорно-двигательный аппарат формируется постепенно. Например, окостенение фаланг пальцев завершается к 9-11 годам, костей запястья - к 10-13 годам, а формирование трубчатых костей - лишь к 15-25 годам.

Оптимальный объем физических упражнений благоприятно воздействует на развитие костного аппарата. Но если подросток выполняет неадекватную его возрасту физическую нагрузку, то может происходить преждевременное окостенение и прекращение роста трубчатых костей организма. Мышечно-связочный аппарат у детей и подростков обладает хорошей эластичностью. У них наибольшая гибкость в сравнении со взрослыми и более старшими учащимися. В этих возрастных группах скелетные мышцы развиваются пропорционально увеличению размеров тела, а мышечная масса опережает развитие силы. Отставание в развитии силы, при этом, обусловлено не физиологическим ее поперечником, а способностью включения мень­шего числа функциональных двигательных единиц в работу. Поэтому школьники младшего и среднего возраста не могут выполнять значительную мышечную силовую нагрузку. Развитие силовых возможностей человека заканчивается лишь к 20-25 годам. Однако, максимальная сила кистей рук у школьников-спортсменов может быть достаточно высокой и по своим показателям приближаться к уровню взрослых.

У младших школьников достаточно высокая возбудимость мышц. Это может являться основой для развития качества быстроты, которое без специальной тренировки заканчивается уже к 13-14 годам.

Базовое физическое качество выносливость развивается несколько позднее нежели скоростные качества. Вместе с тем, при соответствующей тренировке, показатели скоростной выносливости могут быть достаточно высокими и в подростковом возрасте.

В центральной нервной системе процессы возбуждения и торможе­ния у детей обладают небольшой силой, но достаточной уравновешен­ностью. Сила нервных процессов и работоспособность нервных клеток с возрастом повышаются. У младших школьников процессы возбуждения обычно, как правило, преобладают над процессами торможения, поэтому в начале обучения их, например, элемента техники, происхо­дит достаточно широкая иррадиация возбуждения. Способность к раз­витию торможения в центральной нервной системе с возрастом повышается. Преобладание возбудительных процессов у детей и подростков четче выражается в предстартовом состоянии. Школьники способны быстро усваивать новые движения, чему в известной мере способствует высокая пластичность центральной нервной системы, созданием пред­посылок к формированию условно-рефлекторных связей. Следовательно, обучение спортивной технике следует начинать уже в младшем школьном возрасте.

Органы кровообращения школьников также имеют свои отличи­тельные особенности. Так, например, размеры и вес сердца увеличиваются параллельно с размерами и массой тела. Физические упражнения способствуют развитию сердечной мышцы. Однако объем и интенсивность тренировочных нагрузок при этом должны быть адекватными возможностям организма занимающихся. Применение же больших на­грузок может сопровождаться чрезмерной гипертрофией сердечной мышцы. Частота сердечных сокращений в состоянии покоя, по мере развития организма ребенка уменьшается, а систолический и минутный объемы крови возрастают. Уже к 15-16 годам жизни эти показатели становятся такими же, как и у взрослых. У детей, занимающихся спортом и систематически физическими упражнениями минутный объем крови уве­личивается медленнее, чем у не занимающихся. Это объясняется экономизацией окислительных процессов в тканях организма ребенка при заняти­ях физическими упражнениями.

Артериальное давление у школьников с возрастом повышается, причем у занимающихся спортом, активно и систематически физическими упражнениями быстрее, чем у не занимающихся ими.

При выполнении одинаковой (стандартной) мышечной работы частота сердечных сокращений в большей степени увеличивается у младших школьников, в сравнении с более старшими, а восстановление это­го показателя у них происходит медленнее. Ухудшение сосудистых ре­акций у подростков отмечается лишь тогда, когда они систематически не занимаются физическими упражнениями. У школьников-спортсменов и занимающихся физическими упражнениями систематически, эффективность сосудистых реакций с возрастом, а, следовательно, и с улучшением адап­тивных способностей организма к мышечной деятельности увеличивается. Это играет существенную роль в повышении работоспособности, так как сосудистые реакции обеспечивают рабочую гиперемию мышц.

У старших школьников увеличение грудной полости и развитие дыхательных мышц способствует повышению общей и жизненной емкости легких. Потребление кислорода, легочная вентиляция в состоянии покоя увеличиваются с возрастом, параллельно с ростом общей массы тела и развитием скелетной мускулатуры школьников. Частота дыхания с возрастом уменьшается, легочная же вентиляция увеличивается, обеспечивая при этом более углубленное дыхание. При выполнении упражнений предельной мощности, когда показатель потребления кислорода становится равным максимальной величине (МПК), у 17-ти летних потребление кислорода повышается до 5 л/мин и более. У 13-ти летних школьников этот показатель не превышает в среднем - 2,5-л/мин. При больших физических нагрузках (особенно при динамической циклической работе субмаксимальной и умеренной мощности) решающим является не только аэробная, но и анаэробная производительность, т.е. способность выполнять работу при недостаточном снабжении орга­низма занимающегося кислородом. Оценивать эту способность можно по произвольной задержке дыхания. При этом нужно иметь в виду то, что чем дольше человек способен задержать дыхание, тем лучше адапти­рованы ткани его организма к недостатку кислорода. При этом, показатель задержки дыхания у детей ниже в сравнении со взрослыми, а, следовательно, ткани их организма меньше приспособлены к деятельности его при понижении кислорода в крови.

У школьников, в сравнении со взрослыми, отмечается более высо­кий обмен веществ и энергии, что является одной из главных особенностей бурно растущего организма. Основной обмен (расход энергии в состоянии покоя) идет тем интенсивнее, чем моложе организм ребенка. Нормальное физическое развитие школьника предполагается тогда, когда процессы ассимиляции преобладают над процессами диссимиляции. Поэтому питание его должно быть достаточным по калорийности и полноценным по содержанию необходимых питательных веществ, которые содержат компоненты белковой пищи, т.к. белки являются основным пластическим материалом, строящим ткани организма ребенка.

Процесс управления физическими движениями школьника обуслов­лен сложной деятельностью отделов головного мозга. При этом созревание нервных клеток, которые участвуют в управлении движениями, заканчивается к 13-14 годам. С этого возраста движения у школьников могут быть такими же хорошо координированными, как и у взрослых. Поэтому у подростков появляется реальная возможность по освоению достаточно сложной спортивной техники, как и у взрослых. Вместе с тем, проприорецептивная чувствительность (точная информация об особенностях работы мышц) полностью формируется к 13-14 годам. Поэтому подростки могут достаточно точно оценивать свои движения при выполнении физических упражнений, что весьма важно при всех видах тренировочной работы.

По мере развития и совершенствования двигательного анализатора (системы проприорецепторов мышц, связок, сухожилий, суставных сумок, а также центров, воспринимающих проприоцептивные импульсы) у школьников совершенствуются способности к ориентации во вре­мени и пространстве. В отличии от подростков, ошибки в ориентации у школьников младших классов значительны.

Физиологические особенности детей, подростков и юношей, как отмечалось выше, должны учитываться при выборе спортивной специализации и профессиональной деятельности.

Научно-технический прогресс, экологические факторы, стресс, климато-географические особенности, социально-экономические и политические преобразования являются факторами, существенно влияющими на психо-эмоциональное состояние человека, его здоровье и физическую и умственную работоспособность.

В ряде передовых стран мира имидж физического благосостояния человека достаточно высок (США, Германия, Китай и др.). В России декларации о здоровом образе жизни чаще всего остаются благими по­желаниями.

Как показывают исследования отечественных и зарубежных авторов, одним из мощных средств профилактики и укрепления здоровья растущего организма детей, являются занятия массовыми видами спорта, физической культурой в различных ее формах и сочетаниях, в том числе рекреакционной, которые не требуют больших материальных затрат, но при правильной методике проведения занятий дают человеку здоро­вье, а, следовательно, уверенность и оптимизм в достижении постав­ленных им в жизни целей.

Интегральный подход к физической подготовленности учащихся позволяет преподавателям физического воспитания, организаторам физкультурно-оздоровительной и спортивной работы вести индивидуальный подход к учащимся общеобразовательных учреждений с учетом возрастных физиологических и педагогических особенностей к предпосылкамих физического воспитания, о чем речь пойдет ниже.[[8]](#footnote-8)

# 2.2. Физическая культура в обеспечении здорового образа жизни студентов

Охрана собственного здоровья - это непосредственная обя­занность каждого, он не вправе перекладывать ее на окружаю­щих. Ведь нередко бывает и так, что человек неправильным обра­зом жизни, вредными привычками, гиподинамией, перееданием уже к 20-30 годам доводит себя до катастрофического состояния и лишь тогда вспоминает о медицине.

Какой бы совершенной ни была медицина, она не может избавить каждого от всех болезней. Человек - сам творец своего здоровья, за которое надо бороться. С раннего возраста необходи­мо вести активный образ жизни, закаливаться, заниматься физ­культурой и спортом, соблюдать правила личной гигиены, - сло­вом, добиваться разумными путями подлинной гармонии здоровья.

Здоровье - это первая и важнейшая потребность человека, определяющая способность его к труду и обеспечивающая гармо­ническое развитие личности. Оно является важнейшей предпо­сылкой к познанию окружающего мира, к самоутверждению и счастью человека. Активная долгая жизнь - это важное слагаемое человеческого фактора.

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) - это образ жизни, основан­ный на принципах нравственности, рационально организованный, активный, трудовой, закаливающий и, в то же время, защищаю­щий от неблагоприятных воздействий окружающей среды, позво­ляющий до глубокой старости сохранять нравственное, психиче­ское и физическое здоровье.

По определению Всемирной организации здравоохранения (B03) "здоровье - это состояние физического, духовного и соци­ального благополучия, а не только отсутствие болезней и физиче­ских дефектов".

Вообще, можно говорить о трех видах здоровья: о здоровье физическом, психическом и нравственном (социальном):

* Физическое здоровье - это естественное состояние орга­низма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем. Если хорошо работают все органы и системы, то и весь организм человека (система саморегулирующаяся) пра­вильно функционирует и развивается.
* Психическое здоровье зависит от состояния головного мозга, оно характеризуется уровнем и качеством мышления, развитием внимания и памяти, степенью эмоциональной устойчи­вости, развитием волевых качеств.
* Нравственное здоровье определяется теми моральными принципами, которые являются основой социальной жизни чело­века, т.е. жизни в определенном человеческом обществе. Отличи­тельными признаками нравственного здоровья человека являются, прежде всего, сознательное отношение к труду, овладение сокро­вищами культуры, активное неприятие нравов и привычек, про­тиворечащих нормальному образу жизни. Физически и психиче­ски здоровый человек может быть нравственным уродом, если он пренебрегает нормами морали. Поэтому социальное здоровье счи­тается высшей мерой человеческого здоровья. Нравственно здоро­вым людям присущ ряд общечеловеческих качеств, которые и делают их настоящими гражданами.

Здоровый и духовно развитый человек счастлив - он от­лично себя чувствует, получает удовлетворение от своей работы, стремится к самоусовершенствованию, достигая неувядающей молодости духа и внутренней красоты.

Целостность человеческой личности проявляется, прежде всего, во взаимосвязи и взаимодействии психических и физических сил организма. Гармония психофизических сил орга­низма повышает резервы здоровья, создает условия для творче­ского самовыражения в различных областях нашей жизни. Ак­тивный и здоровый человек надолго сохраняет молодость, продолжая созидательную деятельность, не позволяя "душе ленить­ся". Академик Н. М. Амосов предлагает ввести новый медицинский термин "количество здоровья" для обозначения меры резер­вов организма.

Скажем, у человека в спокойном состоянии через легкие проходит 5-9 литров воздуха в минуту. Некоторые высокотренированные спортсмены могут произвольно в течение 10-11 минут ежеминутно пропускать через свои легкие 150 литров воздуха, т.е. с превышением нормы в 30 раз. Это и есть резерв организма.

Возьмем сердце. И его мощность подсчитать. Есть минут­ные объемы сердца: количество крови в литрах, выбрасываемое в одну минуту. Предположим, что в покое оно дает 4 литра в мину­ту, при самой энергичной физической работе - 20 литров. Значит, резерв равен 5 (20:4).

Точно также есть скрытые резервы почек, печени. Выяв­ляются они с помощью различных нагрузочных проб. Здоровье - это количество резервов в организме, это максимальная произво­дительность органов при сохранении качественных пределов их функции.

Систему функциональных резервов организма можно раз­бить на подсистемы:

* Биохимические резервы (реакции обмена).
* Физиологические резервы (на уровне клеток, органов, систем органов).
* Психические резервы.

Возьмем, к примеру, физиологические резервы на клеточ­ном уровне бегуна-спринтера. Прекрасный результат в беге на 100 м-10 секунд. Его могут показать лишь единицы. А можно ли этот результат существенно улучшить? Расчеты показывают, что мож­но, но не более чем на несколько десятых секунды. Предел воз­можностей здесь упирается в определенную скорость распростра­нения возбуждения по нервам и в минимальное время, необходи­мое для сокращения и расслабления мышц.[[9]](#footnote-9)

Здоровый образ жизни включает в себя следующие основ­ные элементы: плодотворный труд, рациональный режим труда и отдыха, искоренение вредных привычек, оптимальный двигатель­ный режим, личную гигиену, закаливание, рациональное питание и т.п.

Плодотворный труд - важный элемент здорового образа жизни. На здоровье человека оказывают влияние биологические и социальные факторы, главным из которых является труд.

Рациональный режим труда и отдыха - необходимый эле­мент здорового образа жизни. При правильном и строго соблю­даемом режиме вырабатывается четкий и необходимый ритм функционирования организма, что создает оптимальные условия для работы и отдыха и тем самым способствует укреплению здо­ровья, улучшению работоспособности и повышению производи­тельности труда.

Следующим звеном здорового образа жизни является ис­коренение вредных привычек (курение, алкоголь, наркотики). Эти нарушители здоровья являются причиной многих заболеваний, резко сокращают продолжительность жизни, снижают работоспо­собность, пагубно отражаются на здоровье подрастающего поколе­ния и на здоровье будущих детей.

Очень многие люди начинают свое оздоровление с отказа от курения, которое считается одной из самых опасных привычек современного человека. Недаром медики считают, что с курением непосредственно связаны самые серьезные болезни сердца, сосу­дов, легких. Курение не только подтачивает здоровье, но и заби­рает силы в самом прямом смысле. Как установили советские спе­циалисты, через 5-9 минут после выкуривания одной только сига­реты мускульная сила снижается на 15%, спортсмены знают это по опыту и потому, как правило, не курят. Отнюдь не стимулиру­ет курение и умственную деятельность. Наоборот, эксперимент показал, что только из-за курения снижается точность выполне­ния теста, восприятие учебного материала. Курильщик вдыхает не все вредные вещества, находящиеся в табачном дыме, - около половины достается тем, кто находится рядом с ними. Не случайно, что в семьях курильщиков дети болеют респираторными заболеваниями гораздо чаще, чем в семьях, где никто не курит. Курение является частой причиной возникновения опухолей полости рта, гортани, бронхов и легких. Постоянное и длительное курение приводит к преждевременному старению. Нарушение питания тканей кисло­родом, спазм мелких сосудов делают характерной внешность ку­рильщика (желтоватый оттенок белков глаз, кожи, преждевре­менное увядание), а изменение слизистых оболочек дыхательных путей влияет на его голос (утрата звонкости, сниженный тембр, хриплость).

Действие никотина особенно опасно в определенные пе­риоды жизни - юность, старческий возраст, когда даже слабое возбуждающее действие нарушает нервную регуляцию. Особенно вреден никотин беременным, так как приводит к рождению сла­бых, с низким весом детей, и кормящим женщинам, так как по­вышает заболеваемость и смертность детей в первые годы жизни.

Следующая непростая задача - преодоление пьянства и алкоголизма. Установлено, что алкоголизм действует разрушающе на все системы и органы человека. В результате систематического потребления алкоголя развивается симтомокомплекс болезненного пристрастия к нему:

- потеря чувства меры и контроля над количеством по­требляемого алкоголя;

- нарушение деятельности центральной и периферической нервной системы (психозы, невриты и т.п.) и функций внутренних органов.

Изменение психики, возникающее даже при эпизоди­ческом приеме алкоголя (возбуждение, утрата сдерживающих влияний, подавленность и т.п.), обуславливает частоту само­убийств, совершаемых в состоянии опьянения.

Особенно вредное влияние алкоголизм оказывает на пе­чень: при длительном систематическом злоупотреблении алкого­лем происходит развитие алкогольного цирроза печени. Алкого­лизм - одна из частых причин заболевания поджелудочной же­лезы (панкреатита, сахарного диабета). Наряду с изменениями, затрагивающими здоровье пьющего, злоупотребление спиртными напитками всегда сопровождается и социальными последствиями, приносящими вред как окружающим больного алкоголизмом, так и обществу в целом. Алкоголизм, как ни одно другое заболевание, обуславливает целый комплекс отрицательных социальных последствий, которые выходят далеко за рамки здравоохранения и касаются, в той или иной степени, всех сторон жизни современно­го общества. К последствиям алкоголизма следует отнести и ухудшение показателей здоровья лиц, злоупотребляющих спирт­ными налитками и связанное с ним ухудшение общих показателей здоровья населения. Алкоголизм и связанные с ним болезни как причина смерти уступают лишь сердечно-сосудистым заболе­ваниям и раку.

Следующей составляющей здорового образа жизни яв­ляется рациональное питание. Когда о нем идет речь, следует помнить о двух основных законах, нарушение которых опасно для здоровья.

Первый закон - равновесие получаемой и расходуемой энергии. Если организм получает энергии больше, чем расходует, то есть если мы получаем пищи больше, чем это необходимо для нормального развития человека, для работы и хорошего самочув­ствия, - мы полнеем. Сейчас более трети нашей страны, включая детей, имеет лишний вес. А причина одна - избыточное питание, что в итоге приводит к атеросклерозу, ишемической болезни сердца, гипертонии, сахарному диабету, целому ряду других недугов.

Второй закон - соответствие химического состава рациона физиологическим потребностям организма в пищевых веществах. Питание должно быть разнообразным и обеспечивать потребности в белках, жирах, углеводах, витаминах, минеральных веществах, пищевых волокнах. Многие из этих веществ незаменимы, посколь­ку не образуются в организме, а поступают только с пищей. От­сутствие хотя бы одного из них, например, витамина С, приводит к заболеванию и даже смерти. Витамины группы В мы получаем главным образом с хлебом из муки грубого помола, а источником витамина А и других жирорастворимых витаминов являются мо­лочная продукция, рыбий жир, печень.

Не каждый из нас знает, что нужно научиться культуре разумного потребле­ния, воздерживаться от соблазна взять еще кусочек вкусного про­дукта, дающего лишние калории, или вносящего дисбаланс. Ведь любое отклонение от законов рационального питания приводит к нарушению здоровья. Организм человека расходует энергию не только в период физической активности (во время работы, заня­тий спортом и др.), но и в состоянии относительного покоя (во время сна, отдыха лежа), когда энергия используется для под­держания физиологических функций организма - сохранения постоянной температуры тела. Установлено, что у здорового чело­века среднего возраста при нормальной массе тела расходуется 7 килокалорий в час на каждый килограмм массы тела.

Первым правилом в любой естественной системе питания должно быть: - Прием пищи только при ощущениях голода.

 *-* Отказ от приема пищи при болях, умственном и физи­ческом недомогания, при лихорадке и повышенной температуре тела.

- Отказ от приема пищи непосредственно перед сном, а также до и после серьезной работы, физической либо умствен­ной.

Очень важно иметь свободное время для усвоения пищи. Представление, что физические упражнения после еды способствуют пищеварению, является грубой ошибкой.

Прием пищи должен состоять из смешанных продуктов, являющихся источниками белков, жиров и углеводов, витаминов и минераль­ных веществ. Только в этом случае удается достичь сбалансиро­ванного соотношения пищевых веществ и незаменимых факторов питания, обеспечить не только высокий уровень переваривания и всасывания пищевых веществ, но и их транспортировку к тканям и клеткам, полное их усвоение на уровне клетки.

Рациональное питание обеспечивает правильный рост и формирование организма, способствует сохранению здоровья, вы­сокой работоспособности и продлению жизни.

Лицам, страдающим хроническими заболеваниями, нужно соблюдать диету.

Немаловажное значение оказывает на здоровье и состоя­ние окружающей среды. Вмешатель­ство человека в регулирование природных процессов не всегда приносит желаемые положительные результаты. Нарушение хотя бы одного из природных компонентов приводит в силу существующих между ними взаимосвязей к перестройке сло­жившейся структуры природно-территориальных компонентов. Загрязнение поверхности суши, гидросферы, атмосферы и Мирового океана, в свою очередь, сказывается на состоянии здоровья людей, эффект "озоновой дыры" влияет на образование злокачественных опухо­лей, загрязнение атмосферы на состояние дыхательных путей, а загрязнение вод - на пищеварение, резко ухудшает общее состоя­ние здоровья человечества, снижает продолжительность жизни. Однако, здоровье, полученное от природы, только на 5% зависит от родителей, а на 50% - от условий, нас окружающих.

Кроме этого, необходимо учитывать еще объективный фак­тор воздействия на здоровье - наследственность. Это присущее всем организмам свойство повторять в ряду поколений одинако­вые признаки и особенности развития, способность передавать от одного поколения к другому материальные структуры клетки, содержащие программы развития из них новых особей.

Влияют на наше здоровье и биологические ритмы. Одной из важнейших особенностей процессов, протекающих в живом организме, является их ритмический характер.

В настоящее время установлено, что свыше трехсот процессов, протекающих в организме человека, подчинены суточному ритму.

Оптимальный двигательный режим - важнейшее условие здорового образа жизни. Его основу составляют систематические занятия физическими упражнениями и спортом, эффективно ре­шающие задачи укрепления здоровья и развития физических способностей молодежи, сохранения здоровья и двигательных навыков, усиления профилактики неблагоприятных возрастных изменений. При этом физическая культура и спорт выступают как важнейшее средство воспитания.

Полезно ходить по лестнице, не пользуясь лифтом. По утверждению американских врачей каждая ступенька дарит человеку 4 секунды жизни. 70 ступенек сжигают 28 кало­рий.

Основными качествами, характеризующими физическое развитие человека, являются сила, быстрота, ловкость, гибкость и выносливость. Совершенствование каждого из этих качеств спо­собствует и укреплению здоровья, но далеко не в одинаковой ме­ре. Можно стать очень быстрым, тренируясь в беге на короткие дистанции. Нако­нец, очень неплохо стать ловким и гибким, применяя гимнастиче­ские и акробатические упражнения. Однако при всем этом не удается сформировать достаточную устойчивость к болезнетворным воздействиям.

Для эффективного оздоровления и профилактики болезней необходимо тренировать и совершенствовать в первую очередь самое ценное качество - выносливость в сочетании с закаливанием и другими компонентами здорового образа жизни, что обеспечит растущему организму на­дежный щит против многих болезней.

В России закаливание издавна было массовым. Примером могут служить деревенские бани с парными и снежными ваннами. Однако в наши дни большинство людей ничего не делают для закаливания как самих себя, так и своих детей. Более того, многие родители из опасения простудить ребенка уже с первых дней месяцев его жизни начинают заниматься пассивной защитой от простуды: укутывают его, закрывают форточки и т.д. Такая "забота" о детях не создает условий для хорошей адаптации к меняющейся температуре среды. Напротив, она содействует ослаблению их здоровья, что приводит к возникновению простудных заболеваний. Поэтому проблема поиска и разработки эффек­тивных методов закаливания остается одной из важнейших. А ведь польза закаливания с раннего возраста доказана громадным практическим опытом и опирается на солидное научное обоснова­ние.

Широко известны различные способы закаливания - от воздушных ванн до обливания холодной водой. Полезность этих процедур не вызывает сомнений. С незапамятных времен извест­но, что ходьба босиком - замечательное закаливающее средство. Зимнее плавание - высшая форма закаливания. Чтобы ее достичь, человек должен пройти все ступени закаливания.

Эффективность закаливания возрастает при использова­нии специальных температурных воздействий и процедур. Основ­ные принципы их правильного применения должны знать все: систематичность и последовательность; учет индивидуальных осо­бенностей, состояния здоровья и эмоциональные реакции на про­цедуру.

Еще одним действенным закаливающим средством может и должен быть до и после занятий физическими упражнениями контрастный душ. Контрастные души тренируют нервно-сосудистый аппарат кожи и подкожной клетчатки, совершенствуя физическую терморегуляцию, оказывают стимулирующее воздей­ствие и на центральные нервные механизмы. Опыт показывает высокую закаливающую и оздоровительную ценность контрастно­го душа как для взрослых, так и для детей. Хорошо действует он и как стимулятор нервной системы, снимая утомление и повышая работоспособность.

Закаливание - мощное оздоровительное сред­ство. Оно позволяет избежать многих болезней, продлить жизнь на долгие годы, сохранить высокую работоспособность. Закаливание оказывает общеукрепляющее действие на организм, повышает тонус нервной системы, улучшает кровообращение, нормализует обмен веществ.

Способ достижения гармонии человека один - системати­ческое выполнение физических упражнений. Кроме того, экспериментально доказано, что регулярные занятия физкультурой, кото­рые рационально входят в режим труда и отдыха, способствуют не только укреплению здоровья, но и существенно повышают эф­фективность производственной деятельности. Однако не все двигательные действия, выполняемые в быту и процессе работы, яв­ляются физическими упражнениями. Ими могут быть только движения, специально подбираемые для воздействия на различные органы и системы, развития физических качеств, коррекции дефектов телосложения.

Физические упражнения окажут положительное воздей­ствие, если при занятиях будут соблюдаться определенные пра­вила. Необходимо следить за состоянием здоровья - это нужно для того, чтобы не причинить себе вреда, занимаясь физическими упражнениями. Если имеются нарушения со стороны сердечно-сосудистой системы, упражнения, требующие существенного на­пряжения, могут привести к ухудшению деятельности сердца.

При заболевании органов дыхания рекомендуют лишь общеразвивающую гимнастику. Нельзя делать физические упраж­нения при выраженном сердцебиении, головокружении, головной боли и др.

Не следует заниматься сразу после болезни. Нужно вы­держать определенный период, чтобы функции организма восста­новились, - только тогда физкультура принесет пользу.

При выполнении физических упражнений организм чело­века реагирует на заданную нагрузку ответными реакциями. Ак­тивизируется деятельность всех органов и систем, в результате чего расходуются энергетические ресурсы, повышается подвиж­ность нервных процессов, укрепляются мышечная и костно-связочная системы. Таким образом, улучшается физическая подготовленность занимающихся и в результате этого достигается такое состояние организма, когда нагрузки переносятся легко, а бывшие ранее недоступными результаты в разных видах физиче­ских упражнений становятся нормой. У вас всегда хорошее самочувствие, желание заниматься, приподнятое настроение и хоро­ший сон. При правильных и регулярных занятиях физическими упражнениями тренированность улучшается из года в год, а вы будете в хорошей форме на протяжении длительного времени.

Изменения физиологических функций вызываются и другими факторами внешней среды и зависят от времени года, содержания в продуктах питания витаминов и минеральных со­лей. Совокупность всех этих факторов (раздражителей разной эффективности) оказывает либо стимулирующее, либо угнетаю­щее воздействие на самочувствие человека и протекание жизнен­но важных процессов в его организме. Естественно, что человеку следует приспосабливаться к явлениям природы и ритму их коле­баний. Психофизические упражнения и закаливание организма помогают человеку уменьшить зависимость от метеоусловий и перепадов погоды, способствуют его гармоническому единению с природой.

Для нормального функционирования мозга нужны не только кислород и питание, но и информация от органов чувств. Особенно стиму­лирует психику новизна впечатлений, вызывающая положитель­ные эмоции. Под влиянием красоты природы человек успокаи­вается, а это помогает ему отвлечься от обыденных мелочей. Уравновешенный, он приобретает способность смотреть вокруг себя словно сквозь увеличительное стекло. Обиды, спешка, нер­возность, столь частые в нашей жизни, растворяются в великом спокойствии природы и ее бескрайних просторах.

Очень важно отметить благоприятное состояние воздушной среды при мышечной деятельности, в том числе и при занятиях физическими упражнениями, так как при этом увеличивается легочная вентиляция, теплообразование и т. д. В спортивной прак­тике санитарно-гигиенические исследования воздуха позволяют своевременно принять необходимые меры, обеспечивающие мак­симальные условия для занимающихся физической культурой и спортом.

Следует помнить, что поступление в помещение нужного количества чистого воздуха и удаление воздуха, загрязненного продуктами жизнедеятельности важно и необходимо.

На основе постановлений в результате многолетнего опыта работы в области спортивной медицины четко определены основ­ные задачи гигиены физических упражнений и спорта. Это изуче­ние и оздоровление условий внешней среды, в которых происхо­дят занятия физической культурой и спортом, и разработка гигиенических мероприятий, способствующих укреплению здоровья, повышению работоспособности, выносливости, росту спортивных достижений. Как уже отмечалось ранее, физические упражнения влияют не изолированно на какой-либо орган или систему, а на весь организм в целом. Однако совершенствование функций раз­личных его систем происходит не в одинаковой степени. Особенно отчетливыми являются изменения в мышечной системе. Они вы­ражаются в увеличении объема мышц, усилении обменных про­цессов, совершенствовании функций дыхательного аппарата. В тесном взаимодействии с органами дыхания совершенствуется и сердечно-сосудистая система. Занятия физическими упражнениями стимулирует обмен веществ, увеличивается сила, подвижность и уравновешенность нервных процессов. В связи с этим возраста­ет гигиеническое значение физических упражнений, если они проводятся на открытом воздухе. В этих условиях повышается их общий оздоровительный эффект, они оказывают закаливающее действие, особенно, если занятия проводятся при низких температурах воздуха. При этом улучшаются такие показатели физиче­ского развития, как экскурсия грудной клетки, жизненная ём­кость легких. При проведении занятий в условиях холода совер­шенствуется теплорегуляционная функция, понижается чувстви­тельность к холоду, уменьшается возможность возникновения простудных заболеваний. Помимо благоприятного воздействия холодного воздуха на здоровье отмечается повышение эффектив­ности тренировок, что объясняется большой интенсивностью и плотностью занятий физическими упражне­ниями. Физические нагрузки должны нормироваться с учетом возрастных особенностей, метеорологических факторов.

Говоря о гигиене физических упражнений, нельзя не вспомнить об утренней гимнастике и роли физкультурной паузы. Целью утренней гимнастики является ускорение перехода орга­низма от сна к бодрствованию, к предстоящей работе и оказание общего оздоровительного воздействия. Гимнастические упражне­ния должны выполняться в хорошо проветриваемой комнате, при открытом окне или форточке, а при возможности - и на открытом воздухе. Зарядку следует сочетать с воздушной ванной. После окончания гимнастики полезно обтирание или обливание тела прохладной водой. Физкультурные паузы проводят в школе и на производстве, они являются одной из основных форм активного отдыха.

Важный элемент здорового образа жизни - личная гигиена. Он включает в себя рациональный суточный режим, уход за те­лом, гигиену одежды и обуви. Особое значение имеет и режим дня. При правильном и строгом его соблюдении вырабатывается четкий ритм функционирования организма. А это, в свою очередь, создает наилучшие условия для работы и восстановления.

Неодинаковые условия жизни, труда и быта, индивиду­альные различия людей не позволяют рекомендовать один вари­ант суточного режима для всех. Однако его основные положения должны соблюдаться всеми: выполнение различных видов дея­тельности в строго определенное время, правильное чередование работы и отдыха, регулярное питание. Особое внимание нужно уделять сну - основному и ничем не заменимому виду отдыха. Постоянное недосыпание опасно тем, что может вызвать истоще­ние нервной системы, ослабление защитных сил организма, сни­жение работоспособности, ухудшение самочувствия.

Изучение заболеваемости привело к выводу, что причиной подавляющего большинства заболеваний являются различные нарушения режи­ма. Беспорядочный прием пищи в различное время неизбежно ведет к желудочно-кишечным заболеваниям, отход ко сну в раз­личное время - к бессоннице и нервному истощению, нарушение планомерного распределения работы и отдыха снижает работоспо­собность.

Режим имеет не только оздоровительное, но и воспита­тельное значение. Строгое его соблюдение воспитывает такие ка­чества, как дисциплинированность, аккуратность, организованность, целеустремленность. Режим позволяет человеку рацио­нально использовать каждый час, каждую минуту своего времени, что значительно расширяет возможность разносторонней и содержательной жизни. Каждому человеку следует выработать ре­жим, исходя из конкретных условий своей жизни.[[10]](#footnote-10)

Заключение

Подводя итог работы, отметим, что поставленные задачи работы были решены:

* Определена сущность здорового образа жизни
* Охарактеризовано влияние оздоровительной физической культуры на организм
* Рассмотрена сущность физической культуры в обеспечении здорового образа жизни школьников
* Рассмотрена сущность физической культуры в обеспечении здорового образа жизни студентов

Целью физического образования выступает формирование физической культуры личности, определяемой как единство ценностных ориентации, потребностно-мотивационной сферы, базовых и специальных знаний о грамотном использовании физических упражнений в условиях оздоровительной и спортивной тренировки, в жизнедеятельности в целом. В процессе физического образования осуществляется воздействие не только на двигательные способности человека, но и на его чувства и сознание, психику и интеллект, что обеспечивает формирование социально-психологических проявлений.

Основная целевая установка физического образования обеспечивается единством и преемственностью содержания, определяется конкретными критериями эффективности физического процесса. Естественно, что цель физического образования выражается также в достижении определенного уровня физической активности. Данная индивидуальная практическая деятельность содержит в себе реализацию двигательных возможностей и качеств, а также совокупность умений и навыков, обладаемых личностью.

Таким образом, практическую сущность физической культуры целесообразно рассматривать в контексте физической активности, которая характеризуется конкретными качественными и количественными показателями. **Список литературы**

1. Белорусова В.В. Физическое образование. – М.: Логос, 2003.
2. Валеологические подходы в формировании здоровья учащихся./Под ред. В. И. Харитонова, М. В. Бажановаа, А. П. Исаева, Н. З. Мишарова. – М.: ИНФРА-ДАНА, 2003.
3. Концепция физического образования детей и подростков// Физическая культура: воспитание, образование, тренировка, 2003, №1. –С. 5-10.
4. Куценко Г. И., Новиков Ю. В. Книга о здоровом образе жизни. – М.: Спб.: Нева, 2003.
5. Лисицын Ю.П. Образ жизни и здоровье населения. - М.: БЕК, 2002.
6. Лях В. И., Мейксон Г. Б., Кофман Л. Б. Комплексная оценка уровней физической подготовленности учащейся молодёжи. - Челябинск: ДЦНТИ, 2003.
7. Мишаров А. З., Камалетдинов В. Г., Харитонов В. И., Кубицкий С. И. Физическая культура и валеология в жизни детей. – М.: ЮНИТИ, 2004.
8. Соковня-Семенова И.И. Основы здорового образа жизни. - М.: Сфера, 2003.
9. Ращупкин Г.В. Физическая культура. – Спб.: Нева, 2004.
10. Физическая культуры./Под ред. Л. Б. Кофмана. - М.: ОМЕГА-Л, 2004.
1. Соковня-Семенова И.И. Основы здорового образа жизни. - М.: Сфера, 2003. – С. 41 [↑](#footnote-ref-1)
2. Лисицын Ю.П. Образ жизни и здоровье населения. - М.: БЕК, 2002. – С. 54 [↑](#footnote-ref-2)
3. Белорусова В.В. Физическое образование. – М.: Логос, 2003. – С. 128 [↑](#footnote-ref-3)
4. Куценко Г. И., Новиков Ю. В. Книга о здоровом образе жизни. – М.: Спб.: Нева, 2003. – С. 226 [↑](#footnote-ref-4)
5. Ращупкин Г.В. Физическая культура. – Спб.: Нева, 2004. – С. 163 [↑](#footnote-ref-5)
6. Физическая культуры./Под ред. Л. Б. Кофмана. - М.: ОМЕГА-Л, 2004. – С. 191 [↑](#footnote-ref-6)
7. Мишаров А. З., Камалетдинов В. Г., Харитонов В. И., Кубицкий С. И. Физическая культура и валеология в жизни детей. – М.: ЮНИТИ, 2004. – С. 177 [↑](#footnote-ref-7)
8. Концепция физического образования детей и подростков// Физическая культура: воспитание, образование, тренировка, 2003, №1. –С. 5-10. [↑](#footnote-ref-8)
9. Валеологические подходы в формировании здоровья учащихся./Под ред. В. И. Харитонова, М. В. Бажановаа, А. П. Исаева, Н. З. Мишарова. – М.: ИНФРА-ДАНА, 2003. – С. 97 [↑](#footnote-ref-9)
10. Лях В. И., Мейксон Г. Б., Кофман Л. Б. Комплексная оценка уровней физической подготовленности учащейся молодёжи. - Челябинск: ДЦНТИ, 2003. – С. 175 [↑](#footnote-ref-10)