

Всероссийское СМИ

«Академия педагогических идей «НОВАЦИЯ»

Свидетельство о регистрации Эл №ФС 77-62011 от 05.06.2015 г.

(выдано Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций)

Сайт: akademnova.ru

e-mail: akademnova@mail.ru

Каратаева Е.А. Влияние физической культуры на формирование здорового образа жизни человека // Академия педагогических идей «Новация». Серия: Студенческий научный вестник. – 2016. – № 11 (декабрь). – АРТ 176-эл. – 0,1 п.л. - URL: <http://akademnova.ru/page/875550>

РУБРИКА: МЕДИЦИНСКИЕ НАУКИ

УДК 796.011.1

Каратаева Елена Александровна

студентка 3 курса, факультет ветеринарной

медицины

Научный руководитель: Сергиевич Евгений Алексеевич,

к.п.н., доцент ФГБОУ ВО «Омский ГАУ»

rzhka550@mail.ru

Влияние физической культуры на формирование здорового образа жизни человека

Аннотация: В статье рассмотрена роль физической культуры в формировании здорового образа жизни в современном обществе, а также ее влияние на психологическое благополучие человека.

Ключевые слова: Физическая культура, здоровый образ жизни, здоровье человека.

Всероссийское СМИ

«Академия педагогических идей «НОВАЦИЯ»

Свидетельство о регистрации Эл №ФС 77-62011 от 05.06.2015 г.

(выдано Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций)

Сайт: akademnova.ru

e-mail: akademnova@mail.ru

Karataeva Elena

3rd year student of the Faculty of Veterinary Medicine

Scientific director: Sergievich E.A.,

Ph.D. in Pedagogy, Associate Professor

Federal state budgetary educational institution of higher education

«Omsk state agrarian University named after P.A. Stolypin»

Russia, Omsk

Effect of physical training on the formation of a healthy way of life

Annotation: The article considers the role of physical culture in the formation of a healthy way of life in modern society, as well as its impact on the psychological well-being.

Keywords: Physical education, healthy lifestyle, human health.

В конце XX – начале XXI века наметилась тенденция к изменению различных ценностей, переориентирование нравственных, морально-этических, духовных и физических образцов и эталонов, что повлекло за собой и смену сознания различных слоев населения. Активное освоение и применение инновационных технологий, свежий подход к традиционным вопросам и привнесение новых культурных понятий не могли не повлиять на современное общество.

Происходящие изменения затронули и вопрос физического и психического состояние человека. Обществу пришлось столкнуться с серьезными разногласиями – то, что сейчас считается красивым и эстетичным, не всегда является полезным и здоровым. Бурное развитие и

резкий скачек в области пластической хирургии предоставили людям возможность изменять и корректировать свою внешность, что иногда находит отрицательные отклики и неприятие как у врачей, так и у валеологов. Не всегда обоснованное с точки зрения медицины вмешательство в организм человека может иметь плачевные последствия для его здоровья.

Актуальность данной проблемы доказывать не приходится. Но в ее основе отражается и проблема здорового образа жизни человека. В последнее время понятие здорового образа жизни стало весьма популярным и получило широкое распространение. Но не все знакомы с точным определением понятия «здоровый образ жизни», так как не знают значение самого слова «здоровье». Согласно Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), здоровье есть состояние полного социального, психического и физического благополучия. Таким образом, здоровье это не только свобода от заболеваний и физических дефектов. [1] В последние два десятилетия получило распространение мнение, согласно которому здоровье человека на 50% определяется его образом жизни. Получается, соблюдение здорового образа жизни – половина успеха сохранения хорошего самочувствия. [2] Если же делать все наоборот, то есть вести нездоровый образ жизни, то можно подорвать свое здоровье и усложнить жизнь.

Здоровый образ жизни принято рассматривать как своеобразный идеал системы, направленной на профилактику болезней и укрепление здоровья. Среди элементов здорового образа жизни выделяют:

- 1) Формирование здоровых навыков и полезных привычек
- 2) Благоприятствующая окружающая среда
- 3) Отказ от употребления алкоголя. Наркотиков и курения
- 4) Здоровое питание

- 5) Личная и общественная гигиена
- 6) Физически активная жизнь, в состав которой входят специальные физические упражнения с поправкой на возрастные и физиологические особенности. [3]

Последнему в списке, но не последнему в значимости элементу здорового образа жизни мы бы и хотели посвятить внимание нашей статьи.

Положительное влияние спорта на здоровье и самочувствие человека уже давно доказано в различных научно-практических исследованиях и экспериментах. [4] Физическая культура является одной из самых важных составляющих жизнедеятельности человека. Физическая культура регулирует деятельность, связанную с развитием и применением телесно-двигательных способностей человека. Но целью физической культуры также является и воспитание здорового человека, формирование правильных взглядов на свое здоровье. Для повышения эффективности занятий в задачи физической культуры входит и использование педагогических средств и методов воздействия. [5] Таким образом, можно сказать, что физическая культура в полной мере выполняет и воспитательную функцию, заботясь не только о физическом, но еще и психологическом благополучии человека, отвечая принципам здоровья и здорового образа жизни – не только физическая составляющая, но и психологическая.

Физкультурная деятельность уделяет внимание не только формированию и улучшению телесных характеристик человека, но и находится в тесной связи с духовным миром человека. Социально активная и физически здоровая личность способна на долгие годы сохранить «душевную молодость». Таким образом, достигая гармонии души и тела через занятия физической культурой, человек порой и сам того не подозревая ведет здоровый образ жизни.

Всероссийское СМИ

«Академия педагогических идей «НОВАЦИЯ»

Свидетельство о регистрации Эл №ФС 77-62011 от 05.06.2015 г.

(выдано Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций)

Сайт: akademnova.ru

e-mail: akademnova@mail.ru

Для поддержки общего уровня здоровья на высоком уровне ученые рекомендуют отказаться от вредных привычек, правильно питаться и уделять время для занятий физической культурой. [6] И если первые два требования выполнимы при наличии силы воли, то найти время хотя бы для утренней зарядки может каждый. Потому как умеренные и дозированные физические нагрузки идут только на пользу. А если мы все вспомним школьные или институтские занятия физической культурой, то сразу же поймем, какую неоспоримую пользу они нам приносили, ведь физическая культура и спорт напрямую связаны со здоровым образом жизни.

В понятие здорового образа жизни входит аспект физического здоровья человека. Здоровье - самое ценное сокровище в жизни каждого человека. Поэтому забота о своем здоровье должна быть задачей номер один на жизненном пути, как отдельного человека, так и всего общества в целом. Все согласятся, что гораздо проще поддерживать свое здоровье на должном уровне, следить за состоянием организма, чем лечиться, адаптироваться и заниматься реабилитацией после каких-либо заболеваний и травм. А физическая культура и спорт как раз таки являются эффективным способом не только профилактики многих заболеваний, но в отдельных случаях и средством лечения и восстановления больных и инвалидов. Например, всем нам известная медицинская дисциплина – лечебная физическая культура – ставит перед собой выполнение вышеназванных целей и задач. [7] Но при этом не стоит полагать, что лечебная физическая культура назначается только больным людям. Профилактическое действие ЛФК доказало свою эффективность, поэтому занятия данным видом физической культуры может быть полезным и абсолютно здоровым людям.

Подводя итог, можно сказать, что формирование здорового образа жизни при помощи физической культуры способствует не только

укреплению здоровья, но и положительно влияет на эмоциональную сферу, благоприятно воздействуя на психическое здоровье человека.

Таким образом, проанализировав наиболее доступную нам литературу по тематике нашей статьи, мы пришли к выводу, что занятия физической культурой благоприятно влияют на формирование здорового образа жизни в обществе; при помощи физической культуры достигается гармония физического и духовного развития человека; физическая культура и спорт оказывают благотворное влияние на физическое и психическое здоровье человека.

Список использованной литературы:

1. Краснов, И.С. Методологические аспекты здорового образа жизни россиян - Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2004. №2.С.58.
2. Неврология : национальное руководство / под ред. Е. И. Гусева, А. Н. Коновалова, В. И. Скворцовой, А. Б. Гехт. — ГЭОТАР-Медиа, 2009. С. 18
3. Изуткин Д. А. Формирование здорового образа жизни. — Советское здравоохранение, 1984, № 11. С. 15,22.
4. Савкин С.А., Боев Н.В., Новичихина Е.В. Влияние физической культуры на здоровье человека // Материалы VII Международной студенческой электронной научной конференции «Студенческий научный форум», 2015
5. Физическая культура студента: Учебник / под ред. В.И. Ильинича. – Москва: Гардарики, 2001. С.241.
6. Меерсон Ф. З., Пшенникова М. Г. Адаптация к стрессорным ситуациям и физическим нагрузкам. - М.: Медицина, 1988. С.140-143 .
7. Уэнберг, Р. С. Основы психологии спорта и физической культуры / Р. С. Уэнберг, Д. Гоулд. - Киев: Олимпийская литература, 2001. С.42.

Дата поступления в редакцию: 27.12.2016 г.

Опубликовано: 29.12.2016 г.

© Академия педагогических идей «Новация». Серия «Студенческий научный вестник», электронный журнал, 2016

© Каратаева Е.А., 2016