Физическое развитие и культура здоровья.

Жизнь. Человек. Гармония. В моём юношестве мне часто говорили, что в жизни человека должна быть гармония, и добавляли - “В здоровом теле здоровый дух” (Децим Юний). Я смеялась после этих слов, и плакала ежедневно, когда у нас была гимнастика...

“Движение — кладовая жизни.”

Плутарх

С рождения человек получает в дар уникальную сложную систему - свою жизнь. Первостепенная роль в сохранении и формировании здоровья принадлежит самому человеку, его образу жизни, ценностям, культуре, установкам, степени гармонизации его внутреннего мира и отношений с окружением.

Физическое развитие и культура здоровья - неотъемлемая часть гармонии внутри своего сознания, тела, мыслей и вовне - желание, стремление. Многие это понимают, но не многим удаётся воплотить это понимание в действительность.

Человек – это создатель самого себя. Не желание, лень, аутоагрессия – негативные факторы саморазрушения человека. Ведение пассивного образа жизни, малоподвижности, так же пагубно влияет на становление счастливого будущего. Не физическое развитие может привести к гиподинамии – это не просто недостаток движения, это своеобразная болезнь – разрушение.

Движение человека является важнейшей ценностью жизни. Основу чего составляют систематические занятия физическими упражнениями и спортом, эффективно решающие задачи укрепления здоровья и развития физических способностей в юношестве, сохранения здоровья и двигательных навыков, усиление профилактики неблагоприятных возрастных изменений. При этом физического развитие и культура здоровья выступают как важнейшее средство воспитания.

“Надо непременно встряхивать себя физически, чтобы быть здоровым нравственно.”

Лев Николаевич Толстой

Здоровье – это первая и важнейшая потребность человека, определяющая способность его к труду и обеспечивающая гармоническое развитие личности. Здоровый образ жизни включает в себя следующие основные элементы: рациональный режим труда и отдыха, оптимальный двигательный режим, рациональное питание, плодотворный труд. Следовать этим компонентам помогает установленный чёткий режим.

Установленный чёткий режим необходим как элемент здорового образа жизни. При правильном и строго соблюдаемом режиме вырабатывается стабильный и необходимый ритм функционирования организма, что создаёт оптимальные условия для работы и отдыха и тем самым способствует укреплению здоровья, улучшению работоспособности и повышению производительности труда.

Рациональное питание обеспечивает правильный рост и формирование организма, способствует сохранению здоровья, высокой работоспособности и продлению жизни. Лицам, страдающим хроническими заболеваниями, нужно соблюдать диету и вести активный образ жизни.

“Здоровый дух в здоровом теле — вот краткое, но полное описание счастливого состояния в этом мире.”

Джон Локк

Физическая культура – составная часть общей культуры. Она не только укрепляет здоровье, но и избавляет от некоторых врождённых и приобретенных недугов. Физическая культура нужна людям и физического и умственного труда. Физическая культура и физическая активность выступают важнейшими факторами укрепления здоровья, что необходимо для людей любого возраста. Следует заметить, что занятия спортом являются лишь небольшой частью той физической активности, которую человек совершает в течение дня. Спорт – это важный компонент для увеличения физической активности, но он не обязателен для тех, кто поддерживает себя в тонусе весь день. Спорт является профессиональной деятельностью и им может заниматься довольно ограниченный круг людей. Физическая активность же это обычная ежедневная физическая деятельность людей. К ней относятся работа на садовом участке, плавание, ходьба, лыжные прогулки, езда на велосипеде, туристические походы, домашние дела, различные танцы. Любые телодвижения являются физической активностью. Человек получает пользу для своего здоровья от занятий физической активностью в любом возрасте.

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.

“При помощи физических упражнений и воздержанности большая часть людей может обойтись без медицины.”

Джозеф Аддисон

Важным элементом здорового образа жизни является личная гигиена. Она включает рациональный суточный режим, уход за телом, гигиену одежды и обуви. Особое значение имеет и режим дня. При правильном и строгом его соблюдении вырабатывается чёткий ритм функционирования организма. А это, в свою очередь, создаёт наилучшие условия для работы и восстановления.

Занятия физкультурой и спортом тренируют сердечно-сосудистую систему, делают её выносливой к большим нагрузкам. Физическая нагрузка способствует развитию костно-мышечной системы.

Физические упражнения окажут положительное воздействие, если при занятиях будут соблюдаться определённые 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. Не следует заниматься сразу после болезни. Нужно выдержать определённый период, чтобы функции организма восстановились, – только тогда физкультура принесёт 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.

На основе постановлений в результате многолетнего опыта работы в области спортивной медицины чётко 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 отчётливыми 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 проведении занятий в условиях холода совершенствуется теплорегуляционная функция, понижается чувствительность к холоду, уменьшается возможность возникновения простудных заболеваний.

В наше время гимнастикой называют систему специально подобранных физических упражнений и методических приёмов, применяемых для всестороннего физического развития, совершенствования двигательных способностей и оздоровления.

“Единственная красота, которую я знаю, — это здоровье.”

Генрих Гейне

В общественном сознании прочно утверждается мнение, что здоровый образ жизни общества в целом и каждого человека в отдельности представляет собою базовое условие формирования и осуществления здорового образа жизни, который, в свою очередь, – не только основа хорошего самочувствия и бодрого настроения, но и путь к оздоровлению нации, к решению многих социальных проблем современной России.

Утверждение здорового образа жизни – важная общегосударственная задача. Всеми силами способствовать ее решению – долг всех людей, каждого жителя нашей страны.

Здоровье – это первая и важнейшая потребность человека, определяющая способность его к труду и обеспечивающая гармоническое развитие личности. Поэтому значение физической культуры в развитии здорового образа жизни огромно.

Лишь человек является инициатором собственного поведения в отношении здоровья и эти процессы носят глубоко субъективный характер, поэтому каждый человек может стать субъектом своего развития, созидания своего здоровья.

“Все здоровые люди любят жизнь.”

Генрих Гейне

Как думаете, через столько лет вызывают ли во мне слезы физические нагрузки? Да! Но, это не слезы боли или не желания, это слезы восхищения и благодарности!

“Только в сильном, здоровом теле дух сохраняет равновесие,

И характер развивается во всем своём могуществе.”

Герберт Спенсер