

Умарова Саян Халимовна

канд. пед. наук, доцент

Абуев Тагир Умарнашаевич

студент

ФГБОУ ВО «Чеченский государственный университет»

г. Грозный, Чеченская Республика

DOI 10.31483/r-98901

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВОЙ ЛИЧНОСТИ

Аннотация: в статье рассматривается роль физической культуры в формировании здоровой личности, факторы, от которых зависит состояние здоровья человека. Благодаря физической культуре у человека повышается устойчивость к действию неблагоприятных факторов в постоянно меняющихся условиях окружающей среды.

Ключевые слова: здоровье, физическая культура, спорт, образ жизни.

На данном этапе жизни одной из глобальных проблем человечества остается задача по сохранению и укреплению здоровья людей. Судьба человека зависит от состояния его здоровья. Само понятие «здоровье» люди воспринимают по-разному. У кого-то это отсутствие каких-то видимых патологий и аномалий. Кто-то ассоциирует здоровье со спортом и правильным питанием. У кого-то здоровье – это душевная стабильность. Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) определяет здоровье как «состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов». Это и есть самая верная формулировка понятия «здоровье».

Факторы, от которых зависит состояние здоровья человека, делятся на наследственные и приобретаемые.

Наследственные – это хронические заболевания, которые наследуются из поколения в поколение. На их долю приходится 20% всех факторов, от которых зависит здоровье человека. Устранить полностью такие дефекты невозможно.

Однако жить с ними и прекрасно себя чувствовать вполне реально. Главное вера в себя и в свои возможности. Людям, имеющим врожденные пороки развития, очень тяжело приходится в жизни. Всю жизнь они проводят под наблюдением врачей. И лишь своими силами, и помощью медиков люди достигают отличных результатов. Они сводят свои отклонения на минимум и живут прекрасной и счастливой жизнью [1, с. 47–49].

Среди факторов, которые не наследуются, можно выделить следующие, которые наиболее из всех влияют на здоровье, это, во-первых, образ жизни. Это понятие очень всеобъемлющее. Туда входит множество аспектов жизнедеятельности человека. Среди которых главным является занятия спортом и физической культурой. На долю образа жизни приходится 50–54% всех факторов. Особую роль в формировании здоровой личности играет экология и окружающая среда. На долю которых приходятся 17–20% всех факторов. Ну и на прочие факторы относится 9–10% (рис. 1).

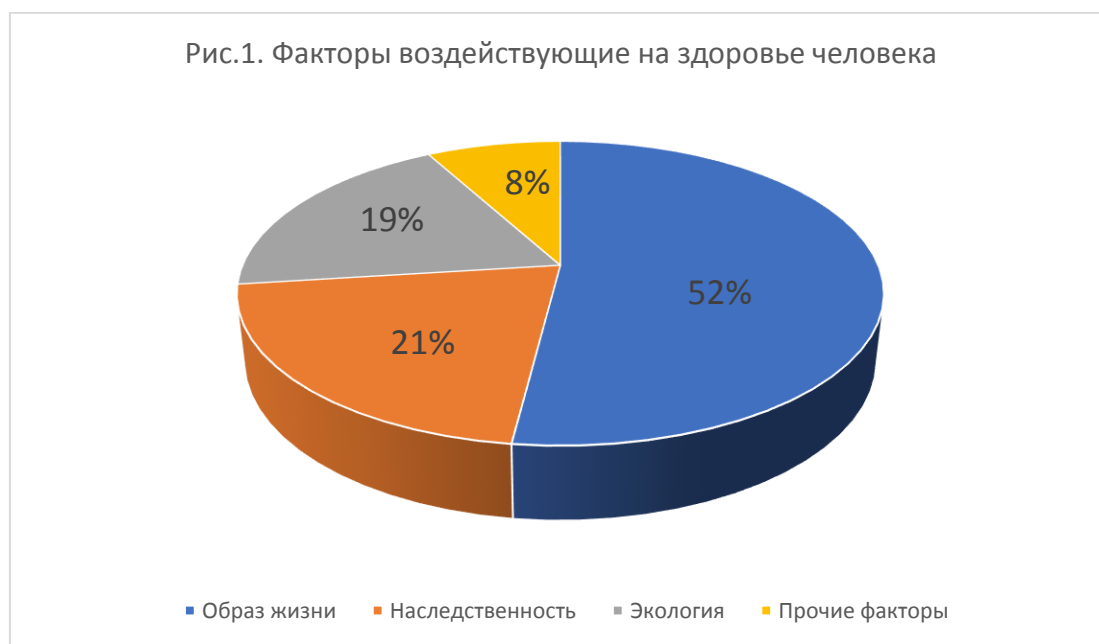


Рис. 1

Исходя из этого, мы можем прийти к выводу, что наше здоровье на 52% зависит от самого человека, его образа жизни. Основным составляющим формирования здорового индивида является воспитание в себе физически здоровой личности. Физическое воспитание есть неотъемлемый атрибут на пути к здоровой жизни. Оно включает в себя закаливание себя и своей силы воли. Верным

спутником к развитию физического воспитания в себе является именно сила воли, ибо без него человек никогда не добьется в жизни каких-либо успехов в усовершенствовании своих талантов и выявлении скрытых потенциалов в себе [2].

Главное в начинаниях – это дисциплина. Человек должен заставить себя строго действовать по составленному графику. Грамотно составленное расписание трудового дня – есть уже потенциально большие шаги к успеху. В расписании должны быть все аспекты, выполняя которые человек будет развивать не только свои физические показатели, но и духовные и умственные, так как физическое воспитание – есть не только рельефная фигура и большая сила, но и интеллектуальные способности, психическая устойчивость и самообладание.

В трудовой день человека должны входить следующие нормы:

1. Равнозначное распределение труда и отдыха.
2. Соблюдение режима сна и питания.
3. Выполнение санитарно-гигиенических мероприятий.
4. Закаливание.
5. Физические упражнения.
6. Профилактика вредных привычек.
7. Пробежка.
8. Водные процедуры.
9. Чтение не менее 200 страниц поучительной художественной литературы.
10. Отказ от вредной пищи и придерживаться правильного питания.

Главной движущей силой к нужной цели является физическая культура. Физическая культура – это составляющая часть общей культуры общества, которая способствует сохранению и укреплению здоровья человека, его физическому развитию и формированию здорового образа жизни.

Именно благодаря физической культуре у человека повышается устойчивость к действиям неблагоприятных факторов в постоянно меняющихся условиях окружающей среды. Также она способствует повышению

сопротивляемости организма к простудным заболеваниям и инфекциям и повышению иммунитета [3].

Частью физической культуры является спорт. Именно спорт решает главную роль в формировании воли и индивидуальных прикладных качеств, среди которых устойчивость к повышению или к понижению температуры, лучше справляться с недугом, способность к воздержанию от вредных привычек и так далее. Способствует коррекции недостатков развития, среди которых ожирение, округлость бедер, грудной клетки и так далее. И благодаря спорту в организме развивается психоэмоциональное и психофизическая подготовка, то есть развиваются такие физические качества, как сила, выносливость, быстрота, ловкость).

Для совершенствования навыков и развития физических качеств в физической культуре применяют метод физических упражнений. Ежедневные занятия физическими упражнениями способствуют блокировке преждевременного старения, а наоборот увеличивают продолжительность жизни.

Физические упражнения очень благотворно влияют на здоровье человека в любом возрасте, улучшая многие системы органов человека, в числе которых сердечно-сосудистая, дыхательная, опорно-двигательная и система кровообращения. Физические нагрузки способствуют притоку крови во всех тканях. Улучшает кровообращение, нормализуя артериальное давление, а также увеличивается общая емкость легких [4, с. 369–373].

В крови человека возрастает количество гемоглобина и форменных элементов, в числе которых эритроциты, которые обеспечивают увеличение резерва кислорода в крови, и лейкоциты, которые повышают сопротивляемость иммунитета к чужеродным микроорганизмам и инфекционным заболеваниям.

Помимо всего прочего, при физических нагрузках усиливается синтез аденозинтрифосфорной кислоты в митохондриях, что, в свою очередь, сопровождается разрывом макроэргических связей, высвобождая энергию, часть которой в дальнейшем рассеивается в виде тепла, а часть уходит на процессы обмена веществ в организме человека, ибо ни один процесс в организме человека не протекает без использования энергии.

Еще одной немаловажной задачей в формировании физического воспитания у человека является найти ее связь с практикой жизни. Данная задача отражает целевое назначение физической культуры – это подготовить человека к трудовой деятельности. Занимаясь спортом, предпочтение нужно отдавать именно тем упражнениям, которые формируют важные двигательные умения. То есть именно упражнениям, благодаря которым у человека будет вырабатываться определенный навык, который понадобится ему в дальнейшем в жизни, нужно уделять пристальное внимание и именно на них человек должен сосредоточиться. Однако это не должно мешать человеку охватывать более широкий круг выполняемых разнообразных упражнений, которые будут многогранно развивать человека, увеличивать его упругость и физические способности, а также человек должен уметь постоянно и целенаправленно связывать деятельность с формированием активной жизненной позиции личности на основе воспитания трудолюбия, патриотизма и нравственных качеств.

Список литературы

1. Гатина Н.М. Влияние лечебной физкультуры на здоровье человека / Н.М. Гатина // Актуальные проблемы теории и практики физической культуры, спорта и туризма. – 2019. – С. 47–49.
2. Материалы VI краевой научно-практической конференции «Здоровое поколение XXI века». – Барнаул, 2007. – 32 с.
3. Выдрин В.М. Спорт в современном обществе / В.М. Выдрин. – М.: Физкультура и спорт, 2007. – 659 с.
4. Поляков А.Ю. Значение физической культуры и спорта в жизни человека / А.Ю. Поляков // Современные технологии в нефтегазовом деле. – 2018. – С. 369–373.