

Лопатина Ольга Владимировна

старший преподаватель,

Отличник физической культуры и спорта России

Лопатин Валерий Анатольевич

старший преподаватель

ФГБОУ ВО «Сибирский государственный
университет геосистем и технологий»

г. Новосибирск, Новосибирская область

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА – ПУТЬ К ЗДОРОВЬЮ

Аннотация: с помощью синтеза знаний из научной литературы и опыта преподавания физической культуры, в работе представлен более широкий взгляд на физическую культуру человека – позволяющую восстановить и укрепить здоровье. Даны рекомендации здоровьесбережения.

Ключевые слова: физическая культура, здоровье, биоритмы, питание, человек.

Здоровье, здоровый образ жизни, режим дня и прочие умные слова звучат ежедневно из всех средств массовой информации, их часто употребляют люди в обыденных разговорах и переписках. Здоровье, по определению ВОЗ, предложенное ею в 1968 г, «это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов». Физическое «...здоровье есть следствие прошлого» [1, с. 9] того, как мудро человек заботился о себе в предыдущее время. Важно, в какой географической точке мира он родился, какое общество породило его, где и как рожала его мама, кто принимал роды, каким родителям посчастливилось родить этого ребёнка. Эти факторы здоровья до появления человека на свет перетекают в следующие: соблюдение биоритмов, режима, правильное питание, одежда, воспитание, обучение, труд, физическое воспитание.

Времена, в которые посчастливилось нам жить, здоровье стало основой выживания человечества на планете Земля. По свидетельству статистики, только

около 5% детей в России, рождаются здоровыми. Точка не возврата пройдена, 30% населения появляется на свет с генетическими нарушениями. Причин для отсутствия здоровья так много, что можно констатировать, что весь наш образ жизни является токсичным и требует тонкого продуманного пересмотра.

Рассматривая физическую культуру, как элемент поддержания высокого уровня здоровья, у 5% населения, и восстановления, у остального, есть понимание, что это один из основных, значимых и обязательных компонентов. Культура, формирующая физическое тело многогранна и вариативна, как сам человек. Отличаясь состоянием здоровья, темпераментом, телосложением, духовными и материальными возможностями, человек требует и различного физического действия – движения. Занятия физической культурой на всех этапах роста индивида, безусловно, необходимы и полезны. Они помогают минимально восполнить тот дефицит движения, который навязан системой обучения, привязывающей человека к стулу и делающий его неподвижным. Для повышения коэффициента полезного действия от урочной системы, деление классов в школе, групп в детском саду, училищах и в высшей школе на две, три группы было бы оптимальным для корректировки и индивидуального подхода к каждому физкультурнику. И это может значительно повысить уровень здоровья, как отдельного человека, так и всего общества в целом. Привнести дополнительный импульс к оздоровлению всей системы бытия.

Физически культурный человек правильно питается, ищет и подбирает продукты, оптимально питающие и приносящие пользу. Используя в своей повседневности философию древнегреческого учёного Сократа, человеку необходимо «есть, чтобы жить, а не жить, чтобы есть». Общество потребления, навязанное отнюдь не для оздоровления, диктует нам определённый режим питания, набор продуктов, последовательность их потребления. Последние научные изыскания развенчивают эти постулаты и предлагают выбирать здоровые продукты, без ГМО, ядохимикатов, гормонов, антибиотиков и искусственных добавок. Которые и будут помогать быть физически крепким, здравомыслящим, здоровым человеком.

Академик В.П. Казначеев в своих работах неоднократно подчёркивал, о том, что за здоровье людей необходимо бороться, пока они здоровы. Он называл стресс, напряжение, десинхроз – начальными признаками нездоровья. Построенный, согласно природным и человеческим биоритмам режим труда, отдыха, питания, учёбы и физической активности день, месяц, год, в разы увеличивает продуктивность мышления и значительно повышает качество жизни. Существуют внутренние и внешние биоритмы. Первые – дыхание и сердцебиение, активность в определённые часы различных органов и систем. И внешние – связанные с «...положением планеты Земля в космическом пространстве» [2, с. 11]. Ранний подъём, активный утренний труд до 12 часов и с 16 до 20 часов, ночной сон не позднее 22 часов, дают синхронизацию всех процессов в организме. Рассогласование природных ритмов приводит к постоянной усталости и ослаблению здоровья. Слишком ранние и поздние интенсивные занятия двигательной активностью приводят к нарушению биоритма и впоследствии к развитию невроза.

В своё время, Гораций предупреждал о том, что тот, кто не торопится упорядочить свою жизнь, похож на простака, дожидаящегося на берегу, когда же река перенесёт свои воды. Так выглядит человек, откладывающий своё физическое совершенствование на потом. Откладывание заняться зарядкой, самомассажем, изучением своего внутреннего строения, отказом от вредоносных зависимостей можно назвать не образом жизни, а образом смерти и приводит только к раннему трагическому концу. За здоровье следует бороться. Необходимо помнить, что мы в ответе за своё здоровье перед собой, своими родными и окружающими.

Непосредственно, двигательная активность, имеет множество правил, обязательных для исполнения. Население, да и многие современные специалисты, работающие в фитнес центрах, игнорируют тот золотой запас, который нам передала советская система. Мало интересуясь состоянием организма занимающихся, пренебрегая основными принципами тренировки, отказываясь от некоторых составных частей занятия и тогда, вместо оздоровительного эффекта, получается потеря здоровья. Движение должно нести радость, одухотворённость,

гармонию. Хорошее самочувствие, сильный мышечный корсет, выносливость и координация становятся итогом грамотно выстроенных занятий.

Таким образом, обзор научной литературы и личный опыт, показывают, что осознанное владение физической культурой даёт человеку возможность наслаждаться здоровьем. Направляет наше внимание на необходимость в постоянном совершенствовании себя, своих знаний, ощущений, своей телесной оболочки. Требует неукоснительного соблюдения режима жизнедеятельности, опираясь на науку о биоритмах. Заставляет двигаться систематично, сознательно выполняя доступные упражнения, подобранные индивидуально. Обращает взор на правильное питание, одежду, общение, жилище. Действительно, физическая культура – прямой путь к здоровью.

Список литературы

1. Логаева Е.А. Лечебник Агни-Йога. Медицина третьего тысячелетия / Е.А. Логаева. – М.: Сфера, 2008. – 448 с.
2. Васильев В.Н. Ваш физкультурный режим / В.Н. Васильев, В.С. Чугунов // Физкультура и спорт. – 1986. – №2. – С. 4–22.
3. Оганян М.В. Экологическая медицина / М.В. Оганян, В.С. Оганян. – М.: Концептуал, 2016. – 544 с.