**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК СРЕДСТВО СОХРАНЕНИЯ И УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ**

**Содержание**

Введение.  
1. Физическая культура как средство сохранения и укрепления здоровья.  
2. Роль нервной системы и двигательных функций.  
3. Средства физического воспитания.  
Заключение.  
Список использованных источников

**Введение**

Охрана и укрепление здоровья в основном определяется образом жизни. Повышенное внимание к нему проявляется на уровне общественного сознания, в сфере культуры, образования, воспитания.

Физическая культура – неотъемлемая часть жизни человека. Она занимает достаточно важное место в учебе, работе людей. Занятием физическими упражнениями играет значительную роль в работоспособности членов общества, именно поэтому знания и умения по физической культуре должны закладываться в образовательных учреждениях различных уровней поэтапно. Немалую роль в дело воспитания и обучения физической культуре вкладывают и высшие учебные заведения, где в основу преподавания должны быть положены четкие методы, способы, которые в совокупности выстраиваются в хорошо организованную и налаженную методику обучения и воспитания студентов.

Оздоровительный и профилактический эффект физической культуры неразрывно связан с повышенной двигательной активностью, усилением функций опорно-двигательного аппарата, активизацией обмена веществ. Двигательная активность имеет огромное значение, как для преодоления двигательного дефицита (гиподинамии), так и для сохранения и укрепления здоровья. Недостаток двигательной активности приводит к нарушению в организме человека нервно-рефлекторных связей, заложенные природой, следствием чего является расстройство деятельности сердечно – сосудистой и других систем, нарушение обмена веществ и развитие различных заболеваний.

**1. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК СРЕДСТВО СОХРАНЕНИЯ И УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ.**

Здоровый человек, более производителен, соответственно и востребован.

Как и чем поддерживать свою работоспособность, как сохранить свое здоровье? Таким средством, может и должна стать физическая культура. Так как физическая культура – это неотъемлемая часть жизни человека. Она занимает достаточно важное место в учебе, работе людей. Занятием физическими упражнениями играет значительную роль в работоспособности членов общества, именно поэтому знания и умения по физической культуре должны закладываться в образовательных учреждениях различных уровней поэтапно. Физическая культура — сфера социальной деятельности, направленная на сохранение и укрепление здоровья, развитие психофизических способностей человека в процессе осознанной двигательной активности.  
Теория и практика физической культуры и спорта определяет ряд принципиальных положений, соблюдение которых гарантирует успехи в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и ограничивает от переутомления и нежелательных последствий.

**Главное из них**: сознательность, постепенность и последовательность, повторность, индивидуализация, систематичность и регулярность. Принцип сознательности направлен на воспитание у занимающихся глубокого понимания роли и значения проводимых самостоятельных занятий в укреплении здоровья в самосовершенствовании своего организма. Тренировочный процесс предлагает: соответствие физических нагрузок по возрасту, полу и индивидуальным возможностям. (Состояние здоровья, физическое развитие, физическая подготовленность) занимающихся; постепенное увеличение интенсивности, объема физических нагрузок и времени тренировочного занятия; правильное чередование нагрузок с интервалами отдыха; повторение различных по характеру физических нагрузок и систематически регулярно на протяжении более длительного время (недель, месяцев, лет). Таким образом, правильно подобранные и оптимально спланированные физические нагрузки способствуют поддержанию на высоком функциональном уровне всех физических систем, обеспечивают достаточную общую и специальную работоспособность, делают жизнедеятельность человека более экономичной и, наконец, предупреждают развитие в организме многих патологических процессов. Каждый здравомыслящий человек хочет прожить свою жизнь долго и счастливо. А вот здоровье не купишь и не получишь в дар. И никакой интернет – магазин подарков в этом не поможет. Поэтому нужно делать все, чтобы сохранить его, пока не стало, слишком поздно. Обыкновенно вследствие неправильного образа жизни у человека появляются нервные расстройства, разные болезни, проблемы на работе и дома. А ведь нужно просто задуматься: все ли возможное мы делаем для сохранения своего здоровья? Ведь зачастую походов к врачу можно избежать, если правильно выстроить свой образ жизни. Кроме того, не стоит забывать, что помимо физического здоровья важно и духовное состояние человека. Поэтому воспринимайте жизнь с позитивом, любите близких, дарите им приятные подарки и радуйтесь вместе с ними. Будьте доброжелательны, по возможности спокойны и рассудительны, поскольку раздражительность и ежедневная суета могут нанести вашему сердцу непоправимый вред и привести к нервным расстройствам. Малоподвижный образ жизни – одна из многих бед современного человечества. Мы не в силах изменить мир, но мы в силах изменить свою жизнь. Только в комплексе все эти меры приведут к отличному самочувствию и прекрасному внешнему виду.

Физическая культура студентов представляет собой неразрывную составную часть высшего гуманитарного образования. Она выступает качественной и результирующей мерой комплексного воздействия различных форм, средств и методов на личность будущего специалиста в процессе формирования его профессиональной компетенции. Материализованным результатом этого процесса является уровень индивидуальной физической культуры каждого студента, его духовность, уровень развития профессионально значимых способностей.

Перед студенческой молодежью сегодня обществом поставлена глобальная социально-экономическая задача по интегрированию отечественного культурного потенциала в мировое сообщество. Однако её реализация по силам только специалистам новой формации, отвечающим по целому комплексу профессиональных и личностных качеств современным требованиям. Помимо глубоких профессиональных знаний по избранной специальности такой специалист должен обладать: высокими физическими кондициями и работоспособностью, личной физической культурой, духовностью, неформальными лидерскими качествами. Он должен не бояться конкуренции, уметь принимать самостоятельные решения, т.е. быть творчески мыслящей, активной и высоконравственной личностью. Наметившаяся сегодня стратегия развития физической культуры студентов, выражаемая в тенденции отхода от унитарной концепции, либерализации и последовательной гуманизации педагогического процесса является гарантом формирования специалиста новой формации.

Рассматривая физическую культуру в ценностном аспекте, следует выделять следующие группы ценностей: интеллектуальные (знания о методах и средствах развития физического потенциала человека), двигательные (луч-шие образцы моторной деятельности, достигаемые в процессе физического воспитания и спортивной подготовке), технологические (комплексы методических руководств, практических рекомендаций, методики оздоровительной и спортивной тренировки, формы организации физической активности, ее ресурсного обеспечения); мобилизационные (способность к рациональной организации бюджета времени).

Физическая культура и спорт воспитывают у студентов потребность в организации здорового стиля жизни, что тесно связано с воспитанием их ценностного отношения к предмету путем развития клубной деятельности (объединяющей студентов по интересам), способствуя активизации их творческой деятельности в овладении навыками продуктивной самостоятельной работы. Это предусматривает создание физкультурного пространства (инфраструктуры физической культуры), способствующей объединению студенческого актива, привлечению из студенческой среды волонтеров, участвующих в организации массовых физкультурных мероприятий (спортивных вечеров, массовых соревнований), в целом обеспечивающих усиление роли различных форм студенческого самоуправления, развития демократических основ творческой самореализации студенческой молодежи.

**2. РОЛЬ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ И ДВИГАТЕЛЬНЫХ ФУНКЦИЙ.**

Нервная система  обеспечивает регуляцию физиологических функций (согласование деятельности различных органов и систем) и протекание психических процессов (комплекс анатомических структур, обеспечивающих индивидуальное приспособление организма к внешней среде и регуляцию деятельности отдельных органов и тканей). Нервная система получает информацию из внешней и внутренней среды, перерабатывает ее и посылает управляющие сигналы к различным органам.

Нервная система человека обеспечивает приспособление организма к воздействию внешней среды и осуществление его реакций как единого целого.

Нервная система координирует деятельность клеток, тканей и органов нашего тела. Она регулирует функции организма и его взаимодействие с окружающей средой, обеспечивает возможности реализации психических процессов, которые лежат в основе механизмов языка и мышления, запоминания и обучения. Кроме того, у человека нервная система составляет материальную основу его психической деятельности.

Нервная система представляет собой сложный комплекс высокоспециализированных клеток, передающих импульсы от одной части тела к другой, в результате организм получает возможность реагировать как единое целое на изменения факторов внешней или внутренней среды.

Двигательная функция составляет основу жизнедеятель­ности человека. Известно, что многие процессы в организме (дыхание, кровообращение, глотание, перемещение тела в про­странстве и др.) реализуются с помощью движения, т. е. благо­даря сокращению мышц. Мышцы осуществляют двигательную функцию организма, его частей и отдельных органов.

Двигательная активность – не только особенность высокоорганизованной живой материи, но и в наиболее общей форме-форме движения материи – необходимое условие самой жизни.

Движение имеет рефлекторную природу. Рефлекс – это зако­номерная реакция организма в ответ на раздражение рецепторов, осуществляемая при участии центральной нервной системы. Движения, с которыми человек рож­дается, довольно примитивные. Врожденные автоматические двигательные реакции называются безусловными рефлексами. Они филогенетически древние, имеют подготовленную морфо­логическую основу, находятся под регулирующим влиянием коры большого мозга и являются базой, на которой формиру­ются условно-рефлекторные реакции организма.

Роль нервной системы в жизни человека огромна. Центральная нервная система (ЦНС) обеспечивает согласованность и связь в работе различных органов. Процессы, протекающие в ЦНС, лежат в основе всей психической деятельности человека. Без участия ЦНС не обходится ни одно физическое упражнение. И в то же время физические упражнения оказывают разностороннее влияние на ЦНС. Улучшается координация, т.е. управление движениями, отбрасываются ненужные лишние движения, достигается большая точность, непринужденность и быстрота движений. В результате тренировки повышается сила и подвижность нервных процессов в коре головного мозга, улучшается уравновешенность процессов торможения и возбуждения. Повышается пластичность ЦНС – способность приспосабливаться к новым видам работы и обстановки, в которой она протекает.

Большое воздействие физические упражнения оказывают на психику человека. При занятиях аэробикой, гимнастикой, спортивными и подвижными играми возникают положительные эмоции: бодрость, жизнерадостность, которые «заряжают» корковые центры и повышает их активность. Все это положительно действует на ЦНС, что в свою очередь улучшает деятельность всех органов человека. Отрицательные эмоции: страдание, страх, отчаяние, ненависть, зависть – ослабляют защитные силы организма.

Занятия физическими упражнениями помогают ликвидировать последствия стресса, невроза. Эмоциональное возбуждение необходимо переключать на двигательные действия: совершить пробежку, прогулку на велосипеде, лыжах, заняться физическим трудом. Это способствует «разрядке» эмоционального напряжения и уменьшает влияние стресса на внутренние органы.

Роль нервной системы в согласованности движений очевидна. Кроме того, взаимосвязь между отдельными органами и системами может осуществляться гуморальной регуляцией – через кровь посредством химических веществ, гормонов, соотношением концентрации кислорода и углекислого газа и с помощью других механизмов.

Движение является одним из главных условий существования животного мира и прогресса в его эволюции.

В ряду факторов сохранения и укрепления здоровья ведущая роль принадлежит физической культуре, разнообразным средствам повышения двигательной активности.  
Высокий уровень физической и умственной работоспособности людей, занимающихся физическими упражнениями, сохраняется значительно дольше, чем у не занимающихся. Снижение активной двигательной деятельности пагубно сказывается на здоровье. В первую очередь оно способствует развитию сердечно-сосудистых заболеваний, приводит к нарушению обмена веществ.  
Физические упражнения предупреждают атеросклеротические изменения в сосудах, уменьшают риск заболевания ишемической болезнью сердца.  
Способность противодействовать изменениям внутренней среды организма, которыми сопровождается выполнение физических упражнений, является специфическими свойствами тренированного организма. Вместе с тем, физические упражнения повышают и естественную, защитную устойчивость организма: человек обретает надежную способность активно бороться с болезнетворными агентами внешней среды.

**3. СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ.**

К основным средствам физического воспитания относятся:

– физические упражнения,

– природные условия,

– гигиенические условия,

– режим дня.

**Физические упражнения** — это осознанные движения и двигательные действия, которые специально отобраны в целях решения определенных задач физического, сформированы и организованы по его закономерностям.

Проводимые по определенной методике физические упражнения положительно влияют на деятельность центральной нервной системы, снижают утомляемость коры головного мозга и повышают работоспособность.

Эффект физических упражнений определяется прежде всего содержанием. Содержание физических упражнений — это совокупность физиологических, психологических и биомеханических процессов, происходящих в организме человека при выполнении данного упражнения.

Физические упражнения требуют зачастую неординарного проявления целого ряда личностных качеств. Преодолевая различные трудности и управляя своими эмоциями в процессе занятий физическими упражнениями, человек вырабатывает в себе ценные для жизни черты и качества характера.

Занятия физическими упражнениями, как правило, проводятся в коллективе. При выполнении физических упражнений во многих случаях действия одного занимающегося зависят или во многом определяют действия другого. Происходит как бы согласование своих действий с мотивами и действиями коллектива, подчинение личности под общую стратегию действий. Это проявляется во многих подвижных и спортивных играх. Умение быть сдержанным, подчинить себя воле коллектива, найти одно-единственное правильное решение и, не считаясь со своими личными амбициями, помочь товарищу. Эти и многие другие нравственные качества формируются при занятиях физическими упражнениями.

Важным средством физического воспитания являются **природные условия**, естественные факторы природы. Воздушные и солнечные ванны, купание, душ или обтирание используются как оздоровительные процедуры.

Особенно важно использовать природные условия в период летней оздоровительной работы с детьми. Для детей, отдыхающих летом в городе, создаются школьные площадки, открытые парки, стадионы, бассейны, организуются экскурсионно-туристские базы. Загородные лагеря размещают в местах с наиболее благоприятными природными условиями для отдыха и укрепления здоровья.

Оздоровительные силы природы оказывают существенное влияние на занимающихся физическими упражнениями. Изменения метеорологических условий (солнечное излучение, воздействие температуры воздуха и воды, изменения атмосферного давления на уровне моря и на высоте, движение и ионизация воздуха и др.) вызывают определенные биохимические изменения в организме, которые приводят к изменению состояния здоровья и работоспособности человека.

В процессе физического воспитания естественные силы природы используют по двум направлениям:

1) как сопутствующие факторы, создающие наиболее благоприятные условия, в которых осуществляется процесс физического воспитания. Они дополняют эффект воздействия физических упражнений на организм занимающихся. Занятия в лесу, на берегу водоема способствуют активизации биологических процессов, вызываемых физическими упражнениями, повышают общую работоспособность организма, замедляют процесс утомления и т.д.;

2) как относительно самостоятельные средства оздоровления и закаливания организма (солнечные, воздушные ванны и водные процедуры).

При оптимальном воздействии они становятся фактором активного отдыха и повышают эффект восстановления.

Одним из главных требований к использованию оздоровительных сил природы является системное и комплексное применение их в сочетании с физическими упражнениями.

**Гигиеническими условиями**, которые учитываются в физическом воспитании, являются гигиеническая организация окружающей среды, медицинское обслуживание и лечебно-оздоровительная работа, организация питания и, главное, режим дня в сочетании с другими условиями.

Гигиенические условия определяются санитарными правилами по устройству и содержанию общеобразовательных школ, световым календарем для учебных помещений, который регламентирует время использования искусственного освещения в течение учебного дня для разных климатических поясов, инструктивно-методическими указаниями по организации общественного питания учащихся примерными комплексными завтраками и обедами в школах. Проводятся конкурсы и смотры по самодеятельному строительству, реконструкции и благоустройству школьных спортивных баз, организации горячего питания, санитарного состояния школ, гигиенического воспитания детей и медицинского обслуживания.

**Режим дня** определяет строгий распорядок жизни и деятельности, целесообразное чередование времени труда и отдыха, питания и сна. Систематическое соблюдение режима формирует жизненно важные навыки и привычки — аккуратность, организованность, точность, дисциплинированность, чувство времени и самоконтроля. Режим создает ритмичность умственных и физических нагрузок детей.

**Заключение**

Физическая культура — сфера социальной деятельности, направленная на сохранение и укрепление здоровья, развитие психофизических способностей человека в процессе осознанной двигательной активности.

Теория и практика физической культуры и спорта определяет ряд принципиальных положений, соблюдение которых гарантирует успехи в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и ограничивает от переутомления и нежелательных последствий.

Главное из них: сознательность, постепенность и последовательность, повторность, индивидуализация, систематичность и регулярность. Принцип сознательности направлен на воспитание у занимающихся глубокого понимания роли и значения проводимых самостоятельных занятий в укреплении здоровья в самосовершенствовании своего организма (тела и духа).

Физическая культура, в единстве с нормами здорового образа жизни, обеспечивает практическое решение вопросов по сохранению и укреплению здоровья человека. Способствуя физическому развитию, расширению физических возможностей, физическая культура влияет практически на все стороны жизнедеятельности человека: развивает духовно-нравственные качества личности, усиливает мотивацию ее саморазвития, осуществляет социальную адаптацию, помогает адекватно реагировать на стрессовые факторы окружающей среды, формирует потребность в здоровом образе жизни, обеспечивает сохранение и укрепление здоровья на протяжении всей жизни человека.

**Список использованных источников**

1. И. П. Березин, Ю. В. Дергачев “Школа здоровья” М., 1998 г.  
2. В. И. Воробьев “Слагаемые здоровья” М., 1994г.  
3. Н. Б. Коростелев “От А до Я” М., 1997г.  
4. Г. И. Куценко , Ю.В. Новиков “Книга о здоровом образе жизни” М., 1997 г.  
5. Лукьяненко В. П. Физическая культура: основы знаний; изд.-«Советский Спорт» 2007г.  
6. Решетников Н. В. Физическая культура; изд.- «Академия» Москва 2006г.  
7. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта; 2005г.