

## ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ОСНОВА ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА

© 2022 И. В. Григорьева<sup>1</sup>, А. А. Плотников<sup>2</sup>, Е. Г. Волкова<sup>1</sup>

*Воронежский государственный лесотехнический университет им. Г. Ф. Морозова  
(Воронеж, Россия)<sup>1</sup>*

*Воронежский институт высоких технологий (Воронеж, Россия)<sup>2</sup>*

*В статье рассматривается оздоровительное, лечебное и тренирующее влияние физических упражнений на организм, которое становится более эффективным, если они правильно сочетаются с закаливающими мероприятиями, соблюдением санитарно-гигиенических норм, правильным питанием, дополнительными процедурами. Миссия оздоровительной физической культуры – улучшение общего состояния здоровья, повышение устойчивости организма к вредным воздействиям внешней среды, профилактика заболеваний и т. д.*

*Ключевые слова: физическая культура, здоровье, физические упражнения, двигательная активность.*

Физическая культура – это часть образа жизни человека, система специальных упражнений и спортивной деятельности, направленная на развитие его физических и духовных сил.

Разные виды физической активности неодинаково влияют на различные системы в организме человека. Опыт приобщения миллионов людей к занятиям физкультурой и результаты научных исследований позволили сформулировать положение об «оздоровительной стоимости» тех или иных физкультурных занятий. В некоторых странах даже применяется «ценностная шкала», в которой виды двигательной активности расположены по их убывающему оздоровительному воздействию.

Процесс выполнения регулярных физических упражнений ведет к улучшению самочувствия, мышцы организма приходят в тонус, тело подтягивается, появляется энергия, и мы хотим достигать всё новых и новых вершин, браться за новую работу, мозг лучше развивается, нормализуется работа желудочно-кишечного тракта, сердечно – сосудистая и дыхательная системы начинают функционировать на более высоком уровне. Оздоровительная физическая культура – производная от обобщенного понятия

«физическая культура».

Двигательная активность положительно влияет на все психологические функции. Например, в исследованиях психологов показана прямая корреляционная связь характера двигательной активности с проявлениями восприятия, памятью, эмоциями и мышлением. Движения способствуют увеличению словарного разнообразия речи, более осмысленному пониманию слов, формированию понятий, что улучшает психическое состояние. Иными словами, двигательная активность не только создает энергетическую основу для нормального роста и развития, но и стимулирует формирование психических функций.

Основными характеристиками физического развития человека являются сила, скорость, ловкость, гибкость и выносливость. Улучшение каждой из этих черт способствует лучшему здоровью, но не в такой степени. С помощью упражнений по тяжелой атлетике вы можете стать очень сильным, к чему стремятся многие подростки и молодые люди. Попасты туда можно очень быстро, пробежав короткие дистанции. Наконец, очень хорошо быть подвижным и гибким, применяя упражнения и акробатику. Однако при всем этом невозможно создать достаточную устойчивость к патогенным воздействиям. Есть много примеров, когда хорошо подготовленные тяжелоатлеты, гимнасты, спринтеры и даже пловцы не участвовали в соревнованиях из-за простуды! Самым важным физическим качеством в здоровье является выносливость, которая в сочетании с закали-

---

Григорьева Ия Викторовна – Воронежский государственный лесотехнический университет им. Г. Ф. Морозова, доцент, gtiya@mail.ru.

Плотников Александр Александрович – Воронежский институт высоких технологий, канд. техн. наук, доцент.  
Волкова Елена Григорьевна – Воронежский государственный лесотехнический университет им. Г. Ф. Морозова, старший преподаватель.

ванием и другими компонентами здорового образа жизни обеспечит растущему организму надежный щит против многих болезней.

Оздоровительные системы – это системы знаний и практических методик, позволяющих обеспечить формирование здоровья.

В системе оздоровительной физической культуры выделяют основные направления: оздоровительно-рекреативное, оздоровительно-реабилитационное.

Оздоровительно-рекреативное – активный отдых, восстановление сил с помощью средств физического воспитания (занятия физическими упражнениями, подвижные и спортивные игры, туризм, охота и др.). Рекреация - отдых, восстановление сил человека, израсходованных в процессе труда, тренировочных занятий или соревнований. Основными ее видами являются туризм (пеший, водный, велосипедный), всевозможные массовые игры.

Оздоровительно-реабилитационное – специально направленное использование физических упражнений в качестве средств лечения заболеваний и восстановления функций организма, нарушенных или утраченных вследствие заболеваний, травм, переутомления и др. причин.

Известные системы здравоохранения можно условно разделить на современные и традиционные.

Оздоровительная физическая культура использует все формы, средства и методы физического воспитания, обеспечивающие укрепление и поддержание здоровья и составляющие оптимальный фон для жизни человека. Миссия оздоровительной физической культуры – улучшение общего состояния здоровья, повышение устойчивости организма к вредным воздействиям внешней среды, профилактика заболеваний и т. д. Занятия оздоровительной физической культуры не ставят перед собой задачу достижения каких-либо спортивных результатов или лечения заболеваний (например, физических упражнений). Они доступны практически всем здоровым людям. Виды оздоровительной физической культуры делятся по степени воздействия на организм. Все виды физической культуры, улучшающие здоровье (в зависимости от структуры движений), можно разделить на две большие группы: упражнения циклического и ациклического характера.

Основная гигиеническая задача при освоении форм оздоровительной физиче-

ской культуры – развитие и поддержание двигательных качеств на возрастном уровне.

На каждом занятии должны достигаться срочные и отсроченные тренировочные эффекты, достаточные для развития кумулятивного тренировочного эффекта, обеспечивающего развитие и поддержание основных двигательных качеств на возрастном уровне и по половым нормам.

Структура, содержание, объем и интенсивность любой физической активности должны предотвращать возможное негативное влияние физической активности на здоровье студентов.

Количество занятий по данному комплекту форм должно проводиться не реже двух раз в неделю (оптимально – 3-7 раз); между индивидуальными занятиями следует примерно в одно и то же время с интервалами (2-4 раза), желательно в одно и то же время дня.

Реабилитационные формы оздоровительных мероприятий проводятся ежедневно, например, перед сном, и только по выходным. Перерывы в физической культуре проводятся через три часа после начала работы или обучения в течение 10 минут. Сначала нужно проветрить помещение, или, если позволяют погодные условия - на свежем воздухе. Физическая культура - через полтора часа после начала работы или занятий по 1-2 минуты. К ним относятся два-три упражнения (растяжка, приседание, сгибание, разгибание туловища, сгибание головы). Движущиеся изменения – это добровольные упражнения в течение 20 минут; также возможны сложные изменения на открытом воздухе в виде игр. Подвижные изменения осуществляются с целью активного отдыха, восстановления умственной и физической активности. При этом упражнения должны быть средней интенсивности, но с высокой плотностью.

Гигиеническое значение физкультурных пауз, физкультминуток, подвижных перемен и динамической паузы заключается в следующем:

- повышение на 5-7 % производительности труда;
- снижение уровня заболеваемости;
- предупреждение неблагоприятного влияния утомления и переутомления, что особенно важно у лиц с хроническими заболеваниями;
- улучшение кровоснабжения суставов,

за счет увеличения выделения синовиальной жидкости, улучшения состояния суставных хрящей, снижение возникновения заболеваний опорно-двигательного аппарата.

В результате упражнений с ориентацией на здоровье происходит формирование следующих эффектов:

1) достижение неизменно высокого уровня здоровья, максимальное расширение эффективной жизнедеятельности;

2) улучшение жизнеобеспечивающих функций и систем организма;

3) повышение устойчивости организма к ряду соматических заболеваний и многим вредным воздействиям внешней среды;

4) улучшение психоэмоционального состояния;

5) достижение высокого уровня физической формы;

6) приобретение двигательных навыков и прикладных навыков;

7) удовлетворить потребность в движении во время активного отдыха и развлечений;

8) коррекция фигуры и веса тела.

Таким образом, двигательная активность и физические нагрузки вызывают ряд эффектов, ведущих к совершенствованию адаптационно-регуляторных механизмов:

1) экономизирующий эффект (уменьшение кислородной стоимости работы, более экономная деятельность сердца и др.);

2) антигипоксический эффект (улучшение кровоснабжения тканей, больший диапазон легочной вентиляции, увеличение числа митохондрий и др.);

3) антистрессовый эффект (повышение устойчивости гипоталамо-гипофизарной системы к неблагоприятным факторам внешней среды и др.);

4) генераторный эффект (активация синтеза многих белков, гипертрофия клетки и др.);

5) психоэнергетизирующий эффект (рост умственной работоспособности, преобладание положительных эмоций и др.)

Весь этот комплекс эффектов повышает надежность и устойчивость организма к средовым воздействиям, улучшает функции вегетативных систем организма, укрепляет иммунитет, предупреждает преждевременное старение и способствует увеличению продолжительности жизни. Оздоровительное, лечебное и тренирующее влияние физических упражнений на организм становится более эффективным, если они правильно сочетаются с закалывающими мероприятиями, соблюдением санитарно-гигиенических норм, правильным питанием, дополнительными процедурами (массажем, физиолечением).

### СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Волкова Е. Г. Роль физической культуры в укреплении здоровья студентов / Е. Г. Волкова, И. В. Григорьева, Е. Н. Петров // Вестник Воронежского института высоких технологий. – 2020. – № 1 (32). – С. 65-67.

2. Гетт Е. А. Определение динамики физической подготовленности студентов вуза на занятиях по физической культуре / Е. А. Гетт // Обучение и воспитание: методики и практика. – Москва. – 2013. – № 10. – С. 127-128.

3. Григорьева И. В. Спорт и социальная активность личности / И. В. Григорьева, Е. Г. Волкова // Моделирование систем и информационные технологии: сборник научных трудов. – Воронеж, 2010. Вып. 7. С. 364-366.

4. Петрова Т. Н. Организация занятий физической культурой и спортом в условиях спортивно-ориентированного физического воспитания в вузах / Т. Н. Петрова, Н. Н. Пьянзина, О. В. Шиленко // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – Тула. – 2019. – № 3. – С. 35-41.

## IMPROVING PHYSICAL CULTURE THE BASIS OF FORMATION HUMAN HEALTH

© 2022 I. V. Grigoreva<sup>1</sup>, A. A. Plotnikov<sup>2</sup>, E. G. Volkova<sup>1</sup>

Voronezh State Forestry University named after Morozov (Voronezh, Russia)<sup>1</sup>

Voronezh Institute of High Technologies (Voronezh, Russia)<sup>2</sup>

*The article discusses the health-improving, therapeutic and training effect of physical exercises on the body, which becomes more effective if they are correctly combined with hardening measures, compliance with sanitary and hygienic standards, proper nutrition, and additional procedures. The mission of health-improving physical culture is to improve the general state of health, increase the body's resistance to the harmful effects of the external environment, prevent diseases, etc.*

*Keywords: physical culture, health, physical exercises, motor activity.*