**Физическая культура как средство сохранения и укрепления здоровья людей.**

Шевченко Мария Алексеевна

Научный руководитель:

Красникова Алёна Сергеевна

ФГБОУ ВО «Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации» Ставропольский филиал. Юридический факультет, 2 курс

**Аннотация:** Охрана, укрепление здоровья в основном определяется образом жизни человека.

Физическая культура занимает важное место в жизни людей. Занятия физической культурой играют значительную роль в работоспособности членов общества. Поэтому нужно закладывать все знания и умения по физической культуре в образовательных учреждениях всех уровней поэтапно. В основу преподавания должны ложиться чёткие методы, способы, которые выстраиваются в хорошо налаженную методику обучения и воспитания школьников и студентов.

**Ключевые слова:** Физическая культура, двигательная активность, ЦНС, физические упражнения, гигиена, здоровый образ жизни, режим дня.

Оздоровительный и профилактический эффект физической культуры связан с высокой двигательной активностью, повышенным метаболизмом, усилением функций опорно-двигательного аппарата. Двигательная активность позволяет преодолеть гиподинамию, сохранить и укрепить здоровье. Если же двигательной активности недостаточно, то это обязательно приведет к развитию различных заболеваний, нарушениям обмена веществ, нервно-рефлекторных связей.

Следовательно, здоровый человек более производителен, а соответственно более востребован. Физическая культура – это сфера социальной деятельности, которая направлена на то, чтобы сохранить и укрепить здоровье, развить психофизические способности человека в процессе осознанной двигательной активности. Именно физическая культура должна стать средством для поддержания работоспособности и сохранения здоровья.

Существуют определённые принципы, при соблюдении которых ограничивается переутомление, и гарантируются успехи в занятии спортом. Главным таким принципом является принцип сознательности. Его суть состоит в том, чтобы донести до занимающегося спортом понимание роли и значения проводимых им занятий. Так же немаловажную роль занимают принцип постепенности, повторности, системности и регулярности. Процесс тренировки должен содержать распределение физических нагрузок для каждого в отдельности, с учетом пола, возраста, возможностей; постепенное увеличение физических нагрузок; отдых; повторение различных нагрузок на протяжении длительного времени. Если физические нагрузки были подобраны с учётом всех вышеописанных принципов, то они будут обеспечивать высокий уровень работоспособности, поддерживать все физические системы организма, служить профилактикой различных заболеваний.

Физическая культура для студентов является частью высшего образования, она выступает, как мера комплексного воздействия всех форм и методов на личность будущего специалиста и его профессиональные навыки. В результате этого процесса повышается уровень индивидуальной физической культуры, духовности, профессиональных способностей каждого студента.

Современное общество ставит перед студенческой молодёжью задачу по вливанию отечественного культурного потенциала в мировое сообщество, данная задача может быть решена только с помощью специалистов, так называемой новой формации. Отличительными признаками такого человека будут выступать индивидуальные физические и личные качества, отвечающие современным требованиям.

При рассмотрении физической культуры, как ценностной сфере, нужно выделить такие виды ценностных групп, как интеллектуальные; двигательные; технологические; мобилизационные.

Физическая культура воспитывает у студентов понимание того, что здоровый образ жизни необходим. Это подразумевает создание инфраструктуры физической культуры, которая способствует объединению студентов, привлечению из студенческой среды волонтеров, которые участвуют в организации крупных спортивных вечеров, эстафет и тд. Все это обеспечивает усиление роли студенческого самоуправления, повышение уровня самореализации студентов.

Нервная система человека обеспечивает согласование всех органов и систем организма человека. Она получает информацию из внешней среды и перерабатывая ее посылает сигналы к разным органам. Двигательная функция является основой жизнедеятельности человека, такие процессы, как дыхание, глотание, перемещение тела и др, становятся возможны благодаря движению. Двигательная активность является условием жизни. Она имеет рефлекторную природу. Рефлекс – это реакция организма на раздражение рецепторов. При рождении человек имеет примитивные рефлексы, которые заложены в коре большого мозга, они являются основой для приобретения человеком в процессе жизнедеятельности новых рефлексов.

При занятиях спортом возникают положительные эмоции, которые повышают активность мозга. Это положительно действует на ЦНС, а как следствие улучшается деятельность всех органов человека.

Негативные эмоции следует переключать в двигательную активность, это поспособствует эмоциональной разрядкой и уменьшит влияние стресса на внутренние органы.

Высокий уровень умственной работоспособности сохраняется дольше у людей, занимающихся спортом.

Кроме физических упражнений, еще одним не менее важным средством физического воспитания являются природные условия. Изменение природных условий, например солнечной излучение, изменение атмосферного давления и тд., приводят к изменению состояния здоровья и работоспособности человека. Изменение природных условий используют по двум направлениям, как сопутствующие факторы, то есть занятия в лесу, у реки, и как самостоятельные средства, а именно процедуры, например солнечные ванны.

Гигиеническим условием при физическом воспитании является гигиеническая организация окружающей среды. Они определяются различными санитарными правилами по организации и содержанию школ, детских садов. Световым календарём, указаниями по организации питания.

Режим дня подразумевает четкое разделение дня на время труда, отдыха, питания, сна. Соблюдение такого режима формирует в человеке важные навыки и привычки, он создаёт баланс между умственными и физическими нагрузками людей, что способствуют укреплению и сохранению их здоровья.

И природные условия, и гигиенические условия, и режим дня, как условия физического воспитания, естественно, должны сопровождаться самым важным условием – физическими упражнениями.

Физическая культура в совокупности со здоровым образом жизни способствует сохранению и укреплению здоровья.

**Список литературы:**

1.И.П. Березин, Ю.В. Дергачев «Школа здоровья» М., 1998г.

2.В.И. Воробьёв « Слагаемые здоровья» М., 1994 г.

3.Н.В. Решетников «Физическая культура» изд.- « Академия» М., 2015г.

4.Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов «Теория и методика физического воспитания и спорта» М., 2015г.

5. В.П. Лукьяненко « Физическая культура: основы знаний» изд.- «Советский спорт» 2007 г.

6. Н.Б. Коростелев « От А до Я» М., 1997г.