

Минхайдаров Айрат Ришатович,

студент, 3 курс,

факультет «Информатика и вычислительная техника»;

научный руководитель – Данилова Наталья Васильевна,

преподаватель,

ФГБОУ ВО «Казанский государственный энергетический университет»,

г. Казань, Республика Татарстан, Россия

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ОБЕСПЕЧЕНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Отмечается несомненное позитивное воздействие физической культуры на ЗОЖ, рассмотрены составляющие ЗОЖ, а также особенности и методы влияния на них с помощью физической культуры; оценены особенности дозированной физической культуры, отмечены различия спорта и физической культуры в изучаемом контексте.

Ключевые слова: ЗОЖ, здоровье, психологическое здоровье, спорт, физическая культура, питание, здравоохранение, продолжительность жизни, заболевания, старение.

Сегодня словосочетания «физическая культура» и «здоровый образ жизни» (ЗОЖ) встречаются повсеместно и, чаще всего, вместе друг с другом. В современном понимании здоровый образ жизни – это поддержание нормального гомеостаза организма, отсутствие и нивелирование влияния патогенных факторов на организм. Достигается это поддержанием нормального психологического и эмоционального здоровья, физиологического состояния. Конечно, эти составляющие связаны. Например, такой комплекс заболеваний, который раньше объединяли названием вегето-сосудистая дистония – ВСД, часто связан с психологическим состоянием, эмоциональной нагрузкой, но в то же время ВСД имеют и широкое негативное физиологическое проявление. В ЗОЖ отдельно значимым фактором указывают питание человека.

Физическая культура способна охватить как психологическое состояние, так и физиологическое состояние. Так как выше было сказано, что кроется за понятием здорового образа жизни, необходимо рассмотреть, в какой мере на него может влиять физическая культура.

В привычном понимании в обеспечении ЗОЖ физическая культура включает нормализацию физиологического состояния, поэтому рассмотрим менее популярную для анализа часть – психоэмоциональную.

Воздействие дозированных и небольших физических нагрузок на функциональное состояние ЦНС (центральной нервной системы) очень велико. Физическая культура способна снижать стрессовые состояния, снимать эмоциональное напряжение, она обладает дисциплинирующей функцией. В мышцах есть особые нервные окончания, они при сокращениях мышц посредством обратной связи направляют в мозг возбуждающие импульсы. Научные изыскания указывают, что многие функции ЦНС зависят от уровня работы мышц. Значение импульсов, идущих от проприорецепторов, состоит в том, чтобы сообщать мозгу о реализации совершаемых движений.

Чаще всего и наиболее благоприятно воздействуют на обеспечение ЗОЖ средства физической культуры низкой и умеренной напряжённости и продолжительности, причем для экстрапунитивных и интрапунитивных личностей подходят равномерные и круговые методы, но с разными вариациями, импульсивным людям можно рассматривать применение физической культуры ситуативно и в зависимости от других склонностей отдельного человека.

Для примера обширности влияния можно привести исследования американских ученых Уэйнберга Р.С., Гоулда Д., изучавших влияние физической нагрузки на психические процессы и состояния человека (Таблица 1).

Таблица 1 – Положительные психологические воздействия средств физической культуры на клинических больных и обычных людей [2, с. 2]

Усиление	Ослабление
Мыслительной активности	Абсентеизма
Упорства	Алкоголизма
Уверенности	Чувства гнева

Эмоциональной устойчивости	Тревоги
Успеваемости	Чувства замешательства
Внутреннего локуса контроля	Меланхолии
Памяти	Головной боли
Впечатлительности	Агрессивности
Позитивных образов	Фобии (чувства страха)
Самоконтроля	Психотипического поведения
Сексуального удовлетворения	Напряжённости
Чувства благополучия	Числа ошибок при выполнении работы
Эффективности работы	

Физкультура представляется несравнимым ни с чем оптимизатором наших психических состояний. Использование средств физической культуры для нормализации настроений и ощущения своего психологического благополучия – важное обстоятельство полной, счастливой, здоровой жизни.

Далее рассмотрим влияние физической культуры на физиологическое состояние организма.

Влияние физической культуры происходит в контексте обеспечения нормального функционирования следующих систем организма человека: опорно-двигательная, нервная, органы дыхания, сердечно-сосудистая система и т.д. В целом в той или иной мере физическая культура влияет на все системы организма. Рассмотрим это подробнее.

Во время любого из подвижных видов спорта улучшается снабжение мышц кислородом, активируются не используемые в обычном состоянии организма капилляры, вырастают новые кровеносные сосуды, становится более выносливым сердце, уменьшается на него нагрузка в спокойном состоянии, нормализуется сердечный ритм. Благодаря разнообразию упражнений и скорости их выполнения, совершенствуется координация движений. Систематические тренировки развивают новые рефлексы организма. Повышается скорость процессов нервной системы, мозг начинает быстрее реагировать на внешние раздражители. Во время тяжелых тренировок человеку

нужно больше кислорода и объем воздуха, приходящего в органы дыхания, вырастает, тем самым, легкие становятся более ёмкими. Эритроцитов и лимфоцитов становится больше, а их роль – ликвидировать вредоносные факторы, поступающие в организм.

Конечно, механизмы влияния можно перечислять долго, однако бесспорным является то, что без должных занятий физической культурой вести здоровый образ жизни сложно. Да, пусть многие люди, ведущие здоровый образ жизни, заменяют физическую культуру вообще высокой активностью организма, однако более выраженный характер влияния методов физической культуры на здоровье примеряет на себя всё больше и больше людей, заботящихся о своём психологическом, эмоциональном, физиологическом состоянии. Кроме того, всё более широко люди понимают ЗОЖ как большой комплекс взаимосвязанных состояний организма, и то, что в большой мере на них можно влиять с помощью физической культуры.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

- 1. Уэнберг Р.С. Основы психологии спорта и физической культуры / Р.С. Уэнберг, Д. Гоулд. – Киев: Олимпийская литература, 2001. – 229 с.*
- 2. Ильина Н.Л. Влияние физической культуры на психологическое благополучие человека // Ученые записки университета Лесгафта. – 2010. – №12 (70) [Электронный ресурс]. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-fizicheskoy-kultury-na-psihologicheskoe-blagopoluchie-cheloveka> (дата обращения: 11.12.2018).*