УКРЕПЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

**Смольникова Наталья Владимировна**

**КГУ «Гимназия №1 г. Темиртау»**

**Учитель физической культуры**

Здоровье человека принято относить к универсальным, соединяющим в себе материальные и духовные аспекты, феноменам. Человек с крепким здоровьем всегда имеет большую производительность, что значительно повышает его востребованность в рабочей, бытовой и общественной сферах. Сохранение и укрепление здоровья в большей степени определяется образом жизни. Следовательно, возникает вопрос, как и чем поддерживать свою работоспособность, как сохранить своё здоровье? Таким средством, является физическая культура.

**Физическая культура** - часть культуры общества, представляющая собой совокупность ценностей и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путем физического воспитания, физической подготовки и физического развития.

Оздоровительный и профилактический эффект физической культуры неразрывно связан с повышенной двигательной активностью, усилением функций опорно-двигательного аппарата, обменом веществ. Недостаток двигательной активности приводит к нарушению в организме человека нервно-рефлекторных связей, следствием чего является расстройство деятельности организма в целом.

Повышение устойчивости человека к различным неблаго­приятным факторам окружающей среды – основная задача современного мира.

**Физическая культура как средство укрепления здоровья**

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 занимающихся; постепенное увеличение интенсивности, объёма 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 времени.

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.

При выполнении физических упражнений организм человека реагирует на заданную нагрузку ответными реакциями. Активизируется деятельность всех органов и систем, в результате чего расходуются энергетические ресурсы, повышается подвижность нервных процессов, укрепляются мышечная и костно-связочная системы.

Таким образом, улучшается физическая подготовленность занимающихся и в результате этого достигается такое состояние организма, когда нагрузки переносятся легко, а бывшие ранее недоступными результаты в разных видах физических упражнений становятся нормой. У вас всегда хорошее самочувствие, желание заниматься, приподнятое настроение и хороший сон.

К средствам физической культуры также в целях закаливания организма и повышения эффективности физических упражнений относят использование естественных факторов природы-солнца, воздуха и воды.

Прогулка пешком является хорошей физической тренировкой. Она доступна каждому, в том числе ребёнку, не требует дополнительных затрат времени, доставляет удовольствие, не требует специального костюма и снаряжения, оказывает оздоровительное действие на весь организм. Три долгие (1,5-2 часа) прогулки в неделю и короткие (15-20 минут) каждый день нормализуют вес тела. Один дополнительный километр в день через 2 месяца подтянет здоровье и фигуру. При этом следует помнить, что важнее продолжительность прогулки, чем ее интенсивность. Час ходьбы лучше 15 минут бега. Когда вы станете тренированнее, можно увеличить продолжительность ходьбы с 20 до 40 минут, затем до 60.

Утренняя гигиеническая гимнастика способствует более быстрому приведению организма в рабочее состояние после пробуждения, поддержанию высокого уровня работоспособности в течение трудового дня, совершенствованию координации нервно-мышечного аппарата, деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Ходьба на лыжах по своему оздоровительному воздействию не уступает бегу. При ходьбе на лыжах, помимо мышц голени и бедра, в работу включаются также мышцы верхних конечностей и плечевого пояса, спины и живота, что требует дополнительного расхода энергии. Этот вид циклических упражнений благоприятно влияет на нервную систему, так как выполняется на свежем воздухе.

**Средства и методы физической подготовки**

Средствами физической подготовки являются физические упражнения.

Их разделяют на обще-подготовительные, вспомогательные и специально- подготовительные.

К обще-подготовительным относятся упражнения, которые обеспечивают всестороннее развитие организма. организма.

Вспомогательные упражнения включают двигательные действия, которые создают базу для дальнейшего, усовершенствования необходимых навыков или эффективного усвоения элементов упражнения, которое изучается.

Специально-подготовительные упражнения включают двигательные действия, что по своей формой или структурой приближенны к тем, которые изучаются.

Методы принято условно разделять на три группы: словесные, наглядные и методы практических упражнений.

К словесным методам принадлежат: рассказ, объяснение, анализ и тому подобное. Эти методы наиболее часто применяют в лаконичной форме, особенно при учебе обучаемых лиц, причем в значительной степени способствует изучению специальной терминологии.

К наглядным методам принадлежат непосредственный показ упражнений и их составных элементов инструктором.

Методы практических упражнений также разделяют на группы:

Методы, преимущественно направленные на усвоение техники, а именно формирование двигательных умений и навыков выполнения упражнения.

Методы, преимущественно направленные на развитие физических качеств.

Методы, преимущественно направленные на усвоение техники выполнения упражнений распределяют на методы изучения движений в целом и по частям.

**Три главных принципа для выполнения комплекса физических упражнений**

1. Тренируйтесь через день или хотя бы три раза в неделю.

2. Тренируйтесь непрерывно в течение 20 минут.

3. Тренируйтесь энергично, но следите за своим дыханием.

Надо помнить, что занятия физической культурой – это целеустремленное, волевое, регулярное физическое самовоспитание на протяжении всей жизни.

**Польза от занятий физической культурой.**

Физические упражнения развивают тело и положительно влияют на все системы организма человека.

Умеренные физические нагрузки способствуют:

* Предупреждению дегенеративных изменений двигательной функции (остеохондроза, артроза, артрита);
* Улучшению функционирования сердца;
* Стимуляции выработки гормонов и повышению скорости обменных процессов;
* Увеличению объема лёгких;
* Стимуляции выработки гормонов и повышению скорости обменных процессов;
* Повышению работоспособности.

**Заключение**

Малоподвижный образ жизни – одна из основных проблем современного человечества. Двигательная активность имеет огромное значение, как для преодоления двигательного дефицита, так и для сохранения и укрепления здоровья. Недостаток двигательной активности приводит к нарушению в организме человека нервно-рефлекторных связей, следствием чего является расстройство деятельности сердечно – сосудистой и других систем, нарушение обмена веществ и развитие различных заболеваний.

Правильно подобранные и оптимально спланированные физические нагрузки способствуют поддержанию на высоком функциональном уровне всех физических систем, обеспечивают достаточную работоспособность, делают жизнедеятельность человека более экономичной и, наконец, предупреждают развитие в организме многих патологических процессов.

Начинайте каждое утро с зарядки, правильно питайтесь, больше гуляйте и закаляйтесь. Совсем скоро вы заметите, что стали здоровее, выносливее и сильнее.