

Постнов Е.В.

*Муромский институт (филиал) федерального государственного образовательного учреждения высшего образования «Владимирский государственный университет имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых»
602264, г. Муром, Владимирская обл., ул. Орловская, 23
E-mail: Oid@Mivlgu.ru*

Физическая культура и долголетие

Физическое здоровье человека – это естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем.

В современном обществе мы все чаще находимся под влиянием стресса, вредных привычек, несбалансированного питания, недостатка физических нагрузок и других неблагоприятных факторов, которые, в свою очередь, являются причиной снижения иммунитета и появлением различного рода заболеваний.

Актуальность данной темы заключается в проблеме низкой информативности о пользе физической культуры, что приводит к нежеланию следить за своим здоровьем и поддерживать его на должном уровне.

Для профилактики необходимо вести здоровый образ жизни, в основе которого лежит физическая культура.

Развитие физической культуры и спорта есть грань общей культуры, которая определяется поведением человека в различных сферах деятельности.

Существуют различные способы, направленные на поддержание физического здоровья. В первую очередь достаточно понимать, что для поддержания тела в хорошей физической форме необходимо уделять в день минимум 20-30 минут на элементарные упражнения, которые способны выполнить большинство людей.

Физкультура весьма полезна для работников физического труда, так как их работа связана с определенной нагрузкой на отдельные группы мышц, а не всей мускулатуры в целом. Физическая тренировка укрепляет и развивает скелетную мускулатуру, сердечную мышцу, сосуды, дыхательную систему и другие органы, что благотворно влияет на работу нервной системы и органов кровообращения.

В результате малоподвижного образа жизни в организме нарушаются нервно-рефлекторные связи, заложенные природой и закрепленные в процессе тяжелого физического труда, что приводит к расстройству регуляции деятельности сердечно-сосудистой системы и развитию дегенеративных заболеваний.

Существует очень много возможностей для тех, кто хочет поддерживать себя в хорошей физической форме и оставаться здоровым на протяжении долгих лет.

Одними из самых популярных и эффективных упражнений для профилактики здоровья являются бег, ходьба, плавание. Основным правилом выполнения подобного рода упражнений является их регулярность, ибо без нее ожидать какого-либо эффекта невозможно. Следует помнить о таких дополнительных мерах как правильное питание и закаливание.

Таким образом, статистика и соответствующие наблюдения в области физической культуры доказывают положительное влияние занятий физической культурой на организм человека в целом, и, следовательно, на продолжительность человеческой жизни. Следует помнить, что физическая активность является важным и действенным инструментом в сохранении и улучшении собственного здоровья, и должна стать неотъемлемой частью нашей жизни.

Литература

1. Березин И.П., Дергачев Ю.В. Школа здоровья. – [Текст] – М, 2004.
2. Коробков А. В., Головин В. А., Масляков В. А. Физическое воспитание. – [Текст] – М.: Высш. школа, 2005.
3. Лещинский А.В. Берегите здоровье. – [Текст] – М.: «Физкультура и спорт», 2005.
4. Педагогика // под ред. В. В. Белорусовой и И. Н. Решетень. – [Текст] – М.: «Физкультура и спорт», 2004.