

УДК 619:616-07

## ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА – ВЕДУЩИЙ ФАКТОР ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА

*Самородова А.Ю., студентка 1 курса, направления «Реклама и связи с общественностью».*

*Научный руководитель - Смольянов А.В., доцент физической культуры  
ФГБОУ ВПО «ОГИМ»*

**Ключевые слова:** *здоровье, качества физической активности, сила, скоростр, ритмичность, гиподинамия, зарядка.*

*Работа посвящена необходимости соблюдения человеком здорового образа жизни и развитию качеств физической активности. Выявлено: необходимость физической активности, последствия влияния гиподинамии на организм человека и профилактика как средство борьбы с пассивным образом жизни.*

Здоровье человека во многом определяется развитием качеств сторон его двигательной активности. К таким качествам можно отнести силу, выносливость, скорость, ритмичность, ловкость, гибкость и равновесие. Все эти качества составляют основу двигательной активности и здоровья человека. При физических нагрузках одновременно могут быть задействованы несколько качеств двигательной активности, причем в большинстве случаев одно качество будет влиять на активность другого. Например, при сгибании и разгибании рук в упоре лежа основным качеством физической активности, будет сила, но скорость будет влиять на количество сделанных подходов, так как при медленном выполнении упражнении нагрузка увеличивается. Рассмотрим несколько качеств которые при умеренной нагрузки будут способствовать оздоровлению организма. Ритмичность одно из наиболее информативных качеств, которое отвечает за непрерывность физиологических функций. При умеренном чередовании ходьбы, бега и плавания обеспечивается нормальное функционирование сердечнососудистой и дыхательной систем. Чем выше контроль над расположением тела и его отдельных звеньев в пространстве, тем лучше человек владеет равновесием. Следовательно, постоянные физические упражнения способствуют улучшению качеств физической активности, которые в симбиозе обеспе-

чивают прекрасное здоровье и жизнедеятельность организма в целом. Одной из проблем XXI века можно смело назвать гиподинамию. Умственный труд практически вытеснил физический, все блага современного общества с одной стороны улучшают нашу жизнь, но с другой стороны двигательная активность динамично снижается, тем самым снижается уровень здоровья. Гиподинамия губительна для организма человека, особенно для развивающегося. Последствия двигательного голодания не только влияют на физическое развитие, но даже на умственное и половое развитие организма. Поэтому необходимо проводить профилактику гиподинамии и это очень просто – включить в свой образ жизни оптимальные физические нагрузки. Самой элементарной профилактикой гиподинамии является - утренняя зарядка, для этого хватит даже 5 минут, во время зарядки организм «просыпается» и настраивается на новый день. Таким образом, уровень здоровья человека непосредственно будет зависеть от развития качеств физической активности и образа жизни. Человеку необязательно заниматься спортом и изнурять себя тренировками главное избегать гиподинамии.

### **Библиографический список:**

1. Бароненко В.А. Двигательная активность – ведущий универсальный фактор оптимизации жизнедеятельности и биопрогресса. Сообщение I//Валеология. 2003. №1.
2. Бароненко В.А., Рапопорт Л.А, Здоровье и физическая культура студента: Учебник. – М.: Альфа-М, 2003. – 417с.
3. Ледовская О. А. Легкая атлетика как способ физического совершенствования : Учебное пособие для вузов / О. А. Ледовская, Н. В. Чукова. – Оренбург : ОГИМ, 2010. – 148 с.

### **PHYSICAL CULTURE IS A LEADING FACTOR OF HUMAN'S HEALTH**

*Samorodova A.U., Smoljanov A.V.*

**Key words:** *health, physical activities' qualities, force, speed, rhythm, charging, lack of exercise.*

*The work is dedicated to need of keeping healthy way of life and development of physical activities' qualities. It's revealed: need physical activity, results of lack of exercise fluence on human's organism and prophylaxis as a way of strangle aganest passive way of life.*