

Основные средства физического воспитания и их влияние на здоровье человека

Н.І.ГОРОШКО

Харківська національна академія міського господарства

К настоящему времени человечество накопило солидный опыт в различных направлениях самосовершенствования. Если судить по времени, в течение которого создавались и хранились знания и умения, то физическое воспитание занимает среди прочих заметное положение. Факт его возникновения специалисты относят к самому раннему периоду истории. Тогда человек самой жизнью был поставлен в условия, требующие от него высоких физических кондиций. Слабое физическое развитие грозило гибелью. С тех пор человек отбирает и хранит все, что помогает ему быть здоровым, крепким и красивым.

Естественно, время, социальные и экономические стороны бытия, природные условия и географическая среда накладывали свои отпечатки на содержание и формы физического воспитания человека. Одни в основу своих систем физического совершенствования вкладывали потребность лучше трудиться, другие - охотиться, третьи - нападать, четвертые – защищаться, и так далее, до сего дня - времени, когда быть хорошо физически подготовленным нужно для того, чтобы просто лучше жить.

Объективно обоснованно и уже традиционно к основным средствам физического воспитания относят: физические упражнения, гигиенические факторы. Различными комплексами данных средств, многообразными формами и методами их использования и принято добиваться нужного эффекта. Физические упражнения есть двигательная активность человека организованная в соответствии с закономерностями физического воспитания¹.

Далеко не все действия могут быть названы физическими упражнениями. Чтобы правильно их использовать, нужно классифицировать упражнения по какому-либо признаку. В истории физического воспитания известны различные классификации. Но путей и подходов к классификации физических упражнений тоже немало. Памятуя, что главная задача в данном случае - оздоровительная - наиболее удачной следует считать классификацию,

¹ Косицкий Г.И. Цивилизация и сердце. – М.: Медицина, 1971.

принятую в теории физического воспитания, по которой все упражнения группируются в²: гимнастику, игры, туризм, спорт.

Гимнастика, сложившаяся в основном за последние два столетия, представляет собой один из видов двигательной деятельности человека. Отличает ее то, что наряду с решением общих задач физического воспитания, укрепления здоровья, развития двигательных, волевых и моральных качеств она выполняет повышенную относительно других средств физвоспитания, обучающую функцию - учит человека правильно двигаться. Игра является одной из типичных форм сознательной деятельности человека. Одной из важных характеристик игровой деятельности является ее относительная независимость от чисто практической потребности жизни и, как правило, многовариантность и непредсказуемость решений. При этом главным побуждающим мотивом становится не столько проявление двигательных возможностей, сколько эмоциональная активность в процессе. Кроме того, для игры характерно наличие взаимоотношений между людьми высокая переменность условий игровой деятельности. Туризм - это разнообразная двигательная деятельность, естественная по своему характеру и осуществляемая в природных условиях. Хорошо организованный туризм открывает большие возможности приобретения важных для жизни и трудовой деятельности знаний, различных двигательных умений и навыков, способствует укреплению здоровья и разностороннему формированию личности.

Всякий знает, что затрачивая часть имеющейся энергии на двигательную деятельность, он укрепляет свое здоровье и тем самым увеличивает жизненный потенциал. Но почему нужно тратить энергию именно на движение? Во-первых, человек есть создание, прежде всего двигающееся. Доказано, что отсутствие двигательной активности при ограничении ее отрицательно влияют на живой организм. Во-вторых, движение является одним из самых сложных видов деятельности человеческого организма. В его выполнении участвуют не только мышцы - работает весь организм.

Таким образом, двигаясь, человек активизирует практически все системы и процессы, происходящие в его организме. Активизирует - значит, заставляет работать, быть постоянно в рабочем состоянии, что в сумме и складывается в организм без отклонений показателей жизнедеятельности от нормы в здоровый организм.

Список литературы:

²Минх А.А. Очерки о гигиене физических упражнений и спорта. – М.: Медицина 1986.

1. Виленчик В.М. Биологические основы старения и долголетия. - М.:Знание, 1976.
2. Виноградов П.А. Физическая культура и здоровый образ жизни. - М.: Мысль, 1990 г.
3. Гришин М.Ф. Организация и содержание самостоятельных занятий физической культурой - Л.: 1986.
4. Гришин М.Ф., Ширяев А.Г. Средства и методы физического воспитания - Л.: 1986г.
5. Косицкий Г.И. Цивилизация и сердце. - М.: Медицина, 1971.
6. Минх А.А. Очерки о гигиене физических упражнений и спорта. - М.: Медицина 1986.
7. Руденко Г.В. Выбор средств для самостоятельных занятий физической культурой. С-Пб, 2009.
8. Эльштейн Н.В. Диалог о медицине. - Таллин: Валгус, 1990.