

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА КАЧЕСТВО ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА

Джеджина Д.Д.¹

¹*Джеджина Диана Дмитриевна - студентка*

БУ «Ханты-Мансийская государственная медицинская академия»

г. Ханты-Мансийск

***Аннотация:** В данной работе анализируется значимость физической культуры в области качества жизни населения. Этот вопрос остро стоит как в сфере материального благосостояния, так и в сфере здравоохранения, а данная работа позволяет обратить внимание на понимание ценности физической культуры, изменяя в обществе отношение к этой сфере жизни.*

Физическая культура, а в частности двигательная активность человека наряду, с материальным благополучием и комфортом, одна из наиболее важных сторон жизни, служащая практически основой для повышения качества жизни и сохранения здоровья населения страны.

Цель исследования – исследовать условия повышения качества жизни человека посредством освещения значения физической культуры.

***Ключевые слова:** двигательная активность, качество жизни, психическое здоровье, благополучие.*

THE INFLUENCE OF PHYSICAL CULTURE ON THE QUALITY OF HUMAN LIFE.

Dzhedzhina D.D.¹

¹*Dzhedzhina Diana Dmitrievna – student*

KHANTY-MANSIYSK STATE MEDICAL ACADEMY

KHANTY-MANSIYSK

***Abstract:** This paper analyzes the importance of physical culture in the field of quality of life of the population. This issue is acute both in the sphere of material well-being and in the field of health, and this scientific work allows us to draw attention to the understanding of the value of physical culture, changing the attitude of society to this area of life.*

Physical culture, and in particular physical activity of a person along with material well-being and comfort, is one of the most important aspects of life, serving as a practical basis for improving the quality of life and preserving the health of the country's population.

The purpose of the study is to investigate the conditions for improving the quality of human life by highlighting the importance of physical culture.

***Key words:** motor activity, quality of life, mental health, well-being.*

УДК

Физическая культура, включающая в свою структуру спорт, является органическим компонентом общей культуры. Понятие культура объединяет все созданные человеком в ходе истории социальные, материальные, духовные средства его жизнедеятельности, составляющие ее структурные элементы как системы. К социальным средствам в данном определении культуры относятся труд и формы его организации и, соответственно, культура труда; социальные институты: государство и право, гражданство, экономика, политика, наука, образование, здравоохранение. Сюда же относится физическая культура, структура которой определяется структурой, как матрицей, общей культуры [1].

Физическая культура способствует укреплению и поддержанию здоровья. Состояние здоровья определяет качество жизни человека в психофизиологическом плане, в сфере удовлетворения потребностей и определяет социальный статус человека. При этом люди с крепким здоровьем меньше болеют, что позволяет эффективно трудиться, это сказывается на объемах производства товаров и услуг в стране.

Физическая культура неразрывно связана с физической активностью человека. Обобщенный пример показывает, что физическая активность позитивно влияет на состояние пищеварительной системы определяющей уровень иммунитета. Ограничение физической активности приводит к нарушению работы кишечника и пищеварения в целом, что снижает круг потребляемых продуктов, на этом фоне снижение эмоционального тонуса ведет к возникновению депрессии, усугубляющей проблемы со здоровьем.

Физические упражнения оказывают влияние на: сердечно-сосудистую систему, дыхательную систему, опорно-двигательный аппарат и нервную систему, что определяет общее физиологическое состояние организма и его возможности и ограничения, которые в свою очередь, определяют психологическое состояние человека и качество его жизни.

Работа сердечной мышцы тесно связана с работой всех остальных мышц: чем больше они «трудятся», тем больше нужно работать и сердцу. Развивая и тренируя свои мышцы во время занятий физическими упражнениями, мы также развиваем и укрепляем сердечную мышцу [2].

Физические нагрузки увеличивают число альвеол в легких, совершенствуя дыхательный аппарат и увеличивая его резервы. Установлено, что у спортсменов количество альвеол и альвеолярных ходов увеличено на 15-20% по сравнению с таковыми у не занимающихся спортом. Это значительный анатомический и функциональный резерв.

Опорно-двигательный аппарат состоит из костного скелета, мышц, связок и сухожилий. Скелетная мускулатура — главный аппарат, при помощи которого совершаются физические упражнения, укрепляющие мышечную систему и формирующие красивую внешность и здоровье. Выполняя свою работу, мышцы тела способствуют укреплению практически всех внутренних органов. При большой физической активности обменные процессы в мышцах значительно возрастают, что

должно быть обеспечено ростом активности других органов и систем, и преимущественно дыхательной и сердечно-сосудистой системой.

Под воздействием физических упражнений нормализуется состояние основных нервных процессов - повышается возбудимость при усилении процессов торможения, развиваются тормозные реакции при патологически, выраженной повышенной возбудимости. Физические упражнения формируют новый, динамический стереотип, что способствует уменьшению или исчезновению патологических проявлений [3].

Поступающие в кровь продукты деятельности желез внутренней секреции (гормоны), продукты мышечной деятельности вызывают сдвиги в гуморальной среде организма. Гуморальный механизм во влиянии физических упражнений является вторичным и осуществляется под контролем нервной системы [4].

Физическая активность расширяет пластичность нервной системы, ее способность приспосабливать организм к новой обстановке, что благотворно влияет на психическое состояние человека: повышается эмоциональный тонус, бодрость, жизнерадостность и открывает перспективу к нормализации процессов жизнедеятельности.

Эксперты ВОЗ в 80-х годах нашего столетия определили ориентировочное соотношение различных факторов обеспечения здоровья современного человека, выделив в качестве основных четыре производные. Используя последние, в 1994 г. Межведомственная комиссия Совета безопасности Российской Федерации по охране здоровья населения в Федеральных концепциях «Охрана здоровья населения» и «К здоровой России» определила это соотношение применительно к нашей стране следующим образом: генетические факторы — 15-20%, состояние окружающей среды — 20-25%, медицинское обеспечение — 10-15%, условия и образ жизни людей — 50-55% [5].

Новейшие научные исследования показали, что длительное ограничение двигательной активности – гиподинамия – опасный антифизиологический фактор, разрушающий организм и приводящий к ранней нетрудоспособности и смерти. И если у зрелого организма нарушения, вызванные гиподинамией, обратимы, то у растущего организма повреждающий эффект гиподинамии ничем не компенсируется. Установлено, что гиподинамия особенно опасна на ранних стадиях онтогенеза и в период полового созревания. Она приводит к значительному снижению темпов роста организма и угнетению биохимических процессов, включая функции генетического аппарата клеток. При этом наблюдаются значительные функциональные отклонения в развитии головного мозга, выражающиеся в нарушении высшей нервной деятельности и низком уровне работоспособности мозга. Между тем гиподинамия становится преобладающим состоянием большинства представителей современного общества [6].

Бездумное отношение к своему физическому состоянию в условиях созданного цивилизацией комфорта, лишают человека двигательной активности, необходимой для нормальной жизнедеятельности и здоровья. В то же время, современные условия жизни диктуют более высокие требования к биологическим и социальным возможностям человека. Разностороннее развитие физических возможностей людей с помощью организованной двигательной активности повышает работоспособность и укрепляет здоровье. Понимание ценности физической культуры изменяет в обществе отношение к этой сфере жизни. Физическая культура приобретает новое значение, она должна стать способом сохранения физической активности, укрепления здоровья и сохранения качества жизни. Жизнь сегодня признают главной ценностью общества.

Современная система физической подготовки детей и юношества, как часть физкультурно-оздоровительной деятельности в целом, должна

представлять собой специальный комплекс социально-экономических, политических, юридических, экологических, культурно-воспитательных, и других мер, направленных на сохранение и улучшение здоровья, повышения уровня физического развития и физической подготовленности молодого поколения и, в конечном итоге, на повышение его биотического потенциала [7].

Список литературы/ References

1. Иванова О.М., Билалова Л.М., Матвеев С.С. Физическая культура как условие качества жизни индивида // Фундаментальные исследования. - 2014. № 12 (часть 6). - С. 657-661.
2. Методико-практические занятия по физической культуре и спорту / под ред. Ш.З. Хуббиева, С.Ш. Намозова, Т.Л. Незнамова. – СПб. : Изд-во С.-Петербур. ун-та, 2013 – 220 с.
3. Чечетин Д.А. Лечебная физическая культура при соматоформной дисфункции вегетативной нервной системы. – Гомель: ГУ «РНПЦ РМиЭЧ», 2013. 36 с.
4. Популярная медицинская энциклопедия. - М., 1981.
5. Курс лекций по физической культуре: Учебное пособие/ О.Л. Трещева, А. И. Муллер, Е. Б. Штучная, Е. Н. Мироненко; под ред. О.Л. Трещевой; Омский гос. ун-т путей сообщения. Омск, 2006. с.
6. Оптимальная двигательная активность. Учебно-методическое пособие для вузов/ к.п.н. Рубцова И.В., к.п.н. Кубышкина Т.В., Алаторцева Е.В., Готовцева Я.В. Редактор Бунина Т.Д. Издательско-полиграфический центр Воронежского гос. ун-та, Воронеж, 2007. 23с.
7. Матвеев С.С. Социальная детерминация изменения биотического потенциала населения современного регионального социума: Автореф. дис.канд. социол.наук. – Уфа, 2007. 22 с.