

*Воронов Н.А., кандидат биологических наук, доцент  
старший преподаватель кафедры физической подготовки  
Ярославского высшего военного училища противовоздушной обороны»  
Министерства обороны Российской Федерации  
Россия, г.Ярославль*

## **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК НЕОТЪЕМЛЕМАЯ ЧАСТЬ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ КУРСАНТОВ**

*Аннотация:*

*В наше время физическая культура является неотъемлемой частью жизни любого гражданина. Некоторые уделяют ей больше внимания, чем среднее кол-во часов в день, некоторые уделяют минимальное (стремящееся к нулю). Несомненно, улучшение здоровья напрямую зависит от потраченных на физические упражнения часов, а для курсантов это 4 часа в неделю плюс время на спортивно-массовые мероприятия.*

*Ключевые слова: формирование движений, воспитание физических качеств.*

*Voronov N.A., Candidate of Biology, associate professor  
senior teacher of department of physical training  
Yaroslavl highest military college of air defense'Ministry of Defence of the Russian  
Federation  
Russia, Yaroslavl*

## **PHYSICAL CULTURE AS INTEGRAL PART OF THE HEALTHY LIFESTYLE OF CADETS**

*Summary:*

*Presently the physical culture is an integral part of life of any citizen. Some pay it more attention, than average number of hours in day, some give minimum (tending to zero). Undoubtedly, improvement of health directly depends on the hours spent for physical exercises, and for cadets it is 4 hours a week plus time for sports and mass actions.*

*Keywords: formation of movements, education of physical qualities.*

Чтобы адаптироваться к окружающей среде, человек должен двигаться очень активно, потому что движение играет важную роль в социобиологическом процессе. Образование человека происходило в условиях высокой двигательной активности, что было необходимым условием его существования, биологическим и социальным процессом.

Самая тонкая гармония всех систем организма была сформирована в процессе эволюции в нижней части активной двигательной активности. Неадекватные движения в современном обществе - это социальное

явление, а не биологическое [1]. Спорт способствует формированию расширения наиболее устойчивых к экономическому воздействию цивилизации: сидячий образ жизни, увеличение агрессивных агентов среды обитания. В процессе эволюции на Земле выживали только эти популяции, в которых генетическая устойчивость к физической нагрузке была больше. В этом случае обычные рекомендации по рационализации сводятся к использованию низкоинтенсивных форм двигательной активности. Его полезность не вызывает сомнений, но сила эффекта домино в основных системах жизни и в основном в сердечно-сосудистой системе недостаточна. Физическое бремя, оказывающее сильное косвенное воздействие на все системы жизнеобеспечения, является самым важным фактором в эволюции человека на нынешнем этапе развития. Они способствуют формированию популяции, степень ее стойкости к агрессивным факторам окружающей среды.

С приходом разумного человека на Землю была разработана новая форма адаптации к факторам окружающей среды. Его главным отличием от адаптации в животном мире было сознательное управление его содержанием, используя достижения универсальной человеческой культуры.

Средства физической культуры - физические упражнения, переменная интенсивность, природные силы природы, гигиенические факторы - стали важным средством повышения сопротивляемости человека, улучшения его биологических и социальных аспектов [2]. Действие основного фактора эволюции - естественного отбора - с самого начала появления человеческого сознания, а вместе с ним и его материальных результатов резко сократилось, и нынешний уровень развития человека почти исчерпан. Та же эволюция человека прогрессировала на пути улучшения механизмов выживания за счет прогрессивного развития мозга, осознанного отражения реальности и

поиска эффективных форм адаптации. Снижение исключительной роли естественного отбора в обратно пропорциональной зависимости способствовало высокой скорости так называемого социального наследования. Его материализация начинается там, где созданы условия для накопления культурных ценностей, созданных человеком, и передаются следующим поколениям. Изолированный от общества людей в раннем детстве, человек не проявляет активность, необходимость подлинно человеческого знание о мире вокруг него. Наоборот, чем больше мотивирован он для специального учебного руководства, легче и быстрее соединяет универсальные ценности человеческой культуры. В связи с этим, активное участие детей в области теоретических основ спорта, физиологических, тактических и технических знаний необходимо не только для роста спортивного, но и для социализации человека, формирование его личности. Конечно, социальное исследование не меняет основ биологической наследственности человека: кроманьонец и наш современник оба имеют врожденные гены закодированы в 46 хромосомах. И в обозримом будущем и в отдаленном будущем, геном человека будет оставаться постоянным. Однако, в контексте программы строгого наследия, деятельность отдельных частей генома может изменяться под воздействием агрессивных факторов внешней среды. Это подтверждается экспериментальными данными и повседневным опытом. Научно-техническая революция ведет к уменьшению доли тяжелой работы, физических усилий и производства, так и в повседневной жизни, и, следовательно, к уменьшению доли активной двигательной активности.

Каковы причины неблагоприятных последствий недостаточной двигательной активности (гипокинезия)? Снижение двигательной активности приводит к нарушению координации системы мышц и внутренних органов в связи с уменьшением интенсивности импульсов скелетных мышц к центральному контроллеру. С точки зрения

внутриклеточного метаболизма, гипокинезия приводит к уменьшению структур. При гипокинезии изменяется структура скелетных мышц и миокарда. Иммунологическая устойчивость, активность. Кроме того, устойчивость организма к перегреванию, охлаждению и отсутствие кислорода уменьшается. А после 7-8 дней отдыха у людей наблюдаются функциональные расстройства; есть апатия, забывчивость, неспособность сосредоточиться на серьезных мероприятиях, сон расстроен, мышечная сила резко падает, координация не только сложна, но и в простых движениях; сократимость скелетных мышц усугубляется, физико-химические свойства мышц изменения белков; в костной ткани, содержание кальция уменьшается. У молодых спортсменов эти расстройства развиваются медленнее, но из-за гиподинамии, координация движений нарушается, появляются вегетативные дисфункции. Особенно вредно для физического бездействия детей. При недостаточной двигательной активности, дети не только остались в развитии своих сверстников, но и страдают чаще имеют нарушения в опорно-двигательной функции. В последние полтора миллиона лет, человек эволюционирует без изменения его генетической программы. В то же время, условия, в которых жили наши предки и условия, в которых мы живем отличаются на первых по требованиям степени движений. Мы тратим несравнимо меньше физическую силу, чтобы обеспечить наше собственное существование. На протяжении тысячелетий, нормальное функционирование сердечно-сосудистой, дыхательной, гормональной и других систем организма разработаны в условиях активной двигательной активности; Неожиданно, за последние 50-100 лет эволюции, условия жизни предлагают организму очень необычный способ воплотить в жизнь образ жизни его органов и систем. Природа человека не прощает: есть болезни гипокинезии.

Во время мышечной работы, а не только в исполнительном аппарате (нервно-мышечный), но и механизм двигателя-висцеральных рефлексы

(т.е. рефлексы мышц внутренних органов), нервная и гуморальная регуляция активации [3]. Таким образом, снижение двигательной активности ухудшает состояние организма в целом. Система нервно-мышечной и функции внутренних органов также страдают. В отличие от механической системы, которая ведет к работе, активность живого организма сопровождается не только функциональными природными изменениями, но и морфологическими изменениями. Увеличение процессов адаптации и резервов привело к экономии функционирования скелетных мышц и внутренних органов - меньше энергии потребляется на единицу работы, тем быстрее происходят процессы восстановления.

Здоровье - это полное физическое и психическое благополучие. Однако человек постоянно находится в контакте с внешней средой, с ее различными влияниями. В этом смысле ваше тело реагирует на различные изменения в окружающей среде. Если человек живет постоянно в условиях, сильно отличающихся от обычных, экстремальных вызовов, имеет значительные и постоянные изменения в теле. Поэтому для жителей крайнего севера содержание сахара в крови уменьшается вдвое и увеличивается количество промежуточных продуктов метаболизма жиров. Высотные жители характеризуются постоянным увеличением количества эритроцитов - компенсаторным ответом на снижение содержания кислорода в воздухе. Среди полярных исследователей почечный барьер для витаминов В и С снижается, что означает наличие хронического дефицита витаминов в организме. Между тем, во всех этих случаях человек находится в полном здравии. Крайние факторы постоянно вносят поправки в гомеостаз, расширяя пределы адаптивных изменений. Поэтому тело - это вся эта система, саморегулируемая и самоконтролируемая на биологическом уровне. Вредные привычки, побочные продукты цивилизации, загрязнение окружающей среды создают благоприятные условия для активации скрытой инфекции. У людей, которые ведут

активный и здоровый мобильный образ жизни, этот секретный враг остается мирным сосуществованием и в самых критических ситуациях у людей, ослабленных иррациональными формами работы и отдыхом, ведущими сидячую жизнь в таких ситуациях. условия болезни торжествуют. Конечно, повышение общей культуры, которая, несомненно, включает в себя физическую культуру, по-прежнему далеки от тех запасов здоровья, которые мы использовали. В ряде способов улучшить положение детей и подростков рациональная роль принадлежит питанию и рациональному ужесточению двигательной активности.

Закалка - это система процедур, которая помогает повысить устойчивость организма к неблагоприятным факторам окружающей среды [4]. Приобретение активной двигательной активности должно начинаться в раннем возрасте. По мере того, как великие способности детей осваивать новые движения теряются постепенно или одновременно с процессом роста. С наступлением зрелости и окончанием структурной дифференциации нервной системы освоение новых движений требует большего времени, умственных и физических издержек. Ребенок не только обладает большой пластичностью мозга, но и большим соблюдением (чувствительностью) к конкретным средствам стимулирования их развития. Несколько средств для стимулирования двигательной активности физиологически обоснованы. Физические упражнения, выполняемые с использованием тренажеров и других технических устройств, являются очень эффективными средствами обучения. Неоспоримая роль играет высокая чувствительность человеческого мозга к упражнениям с объектами. Самыми важными свойствами человека являются их способность работать. Эта способность также основана на адаптации к новым формам двигательной активности, характеристикам спорта. Совершенство человека (и человечества) посредством физической культуры, спорта является важнейшим условием прогрессивного развития

их умственных и физических способностей, а также выживания человечества в целом. Основной социальной функцией спорта является улучшение физической и психической природы человека; в определенной степени это служит для позитивного изменения демографической структуры общества. Физическая культура не только добавляет годы к жизни, но и жизнь к годам:

Активная творческая жизнь возрастает, общество получает дополнительный запас адекватного населения.

Уже в ближайшем будущем человек значительно увеличит резервы адаптации к факторам окружающей среды за счет интенсивного использования различных средств самосовершенствования. В некоторых из этих форм спорт будет играть все более важную роль.

Физическая культура в повседневной жизни. Основными способами использования физической культуры в повседневной жизни являются:

1. Базово расширение физической подготовки. Основная цель этой формы - расширить (расширить) общую базу физической подготовки, которая была создана в процессе физического воспитания в рамках государственных программ учебного периода. Длительная базовая физическая подготовка используется практически здоровыми людьми, у которых нет серьезных отклонений в их физическом состоянии и здоровье. Основными формами физических упражнений являются разделы общей физической подготовки и самообучения.

2. Физическая, гигиеническая и рекреационная культура. Главная цель этого направления - быстро оптимизировать организм человека в повседневной жизни и длительный досуг.

Гигиеническая функция в этом аспекте выполняется через утренние упражнения; рекреационные, связанные с восстановлением способности функционировать после рабочего дня - курсы по различным видам спорта, такие как походы, водный туризм, катание на лыжах, плавание и плавание,

процедуры защиты и т. д.

3. Физический отдых и реабилитация. Область реабилитации и реабилитации представлена следующими основными формами: 1) группы упражнений в больницах, медицинских и спортивных клиниках, поликлиниках и т.д.; 2) группы здоровья в физическом фитнес-оборудовании, спортивных и спортивных базах и т.д.; 3) самообучение в соответствии с программой и методологией, предписанной врачами (методистами лечебной физкультуры). Группы здоровья проходят обучение с учетом состояния здоровья, возраста, пола и уровня физического состояния.

4. Основной вид спорта. Наиболее эффективным способом повышения общего и специального потенциала работы, диверсифицированного фактора развития, укрепления здоровья является спорт. Курсы в различных видах спорта организуются группами физической подготовки, которые работают в крупных компаниях и учреждениях. В возрасте 20-30 лет, когда организм находится в фазе развивающегося развития, во многих видах спорта можно добиться хороших результатов. В конце 30-40-х годов результаты спортивной и спортивной деятельности были сокращены. Спорт постепенно заменяется базовой физической культурой, тем самым расширяя гигиеническую и рекреационную физическую культуру.

Защита здоровья - это прямая ответственность всех, и он не имеет права передавать его другим. В конце концов, часто бывает, что человек с неправильным образом жизни, вредные привычки, гиподинамический, переизбыток в возрасте 20-30 лет приводит к катастрофическому состоянию, а затем просто помнит медицину. Независимо от того, насколько совершенна лекарство, она не может спасти всех от всех болезней. Человек - создатель собственного здоровья, поэтому он должен сражаться. С раннего возраста необходимо вести активную жизнь, умеренно, заниматься



физической культурой и спортом, соблюдать правила личной гигиены, одним словом, разумно достигать истинной гармонии здоровья.

Целостность человеческой личности проявляется прежде всего в взаимосвязи и взаимодействии психических и физических сил организма. Гармония психофизических сил тела увеличивает резервы здоровья, создает условия для творческого выражения в разных областях нашей жизни. Активный и здоровый человек постоянно сохраняет молодость, продолжая творческую деятельность. Здоровый образ жизни включает в себя следующие основные элементы: успешная работа, рациональный способ работы и отдыха, искоренение вредных привычек, оптимальный моторный режим, личная гигиена, упрочнение, рациональное питание и т.д.

#### **Использованные источники:**

1. Бароненко В.А. Здоровье и физическая культура студента / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. – М.: Альфа-М, Инфра-М. 2010. – 336 с.
2. Борисов А.В. Обоснование средств и методов физического воспитания в высших военно-учебных заведениях / А.В. Борисов, Д.Н. Абрамов, А.В. Буханов // Вестник Ярославского высшего военного училища противовоздушной обороны. 2018. № 1 (2). С. 61-63.
3. Воронов Н.А. Роль физической культуры в современном мире / Н.А. Воронов // Человек и современный мир. 2018. № 6 (19). С. 56-61
4. Воронов Н.А. Физическое воспитание и физическое развитие обучающихся / Н.А. Воронов // Аллея науки. 2018. Т. 3. № 7 (23). С. 569-573