

УДК 378. 663. 037:796.035 (476.60)

**РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
В СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕСТВЕ**

Марчук А.Н., Чекап Ю.В., Летяго А.М.

УО «Гродненский государственный аграрный университет»
г. Гродно, Республика Беларусь

Физическая культура как неотъемлемая часть общей культуры современного общества представляет собой многогранное социальное явление, оказывающее мощное воздействие на развитие и воспитание всех слоев населения. Влияние неблагоприятных факторов на здоровье человека настолько велико, что внутренние защитные функции самого организма не в состоянии справиться с ними. Как показывает опыт, лучшим противодействием неблагоприятным факторам оказались регулярные занятия физической культурой, которые помогли восстано-

лению и укреплению здоровья людей, адаптации организма к значительным физическим нагрузкам. Чем дальше идет человечество в своем развитии, тем в большей степени оно будет зависеть от физической культуры.

Современный уровень развития производства, содержание и характер труда предъявляют определенные требования к физическим и психическим функциям человека. Эффективность работы, как известно, зависит от многих составляющих. Среди них немаловажное место занимают: уровень развития общих и специальных физических качеств, двигательных способностей, функциональное состояние органов и систем организма, их адаптационный потенциал, что обеспечивает не только высокую производительность, но и максимально продолжительную работоспособность при стабильно высоком уровне здоровья. По этой причине в сфере труда необходимо использовать средства физической культуры. В сочетании с требованиями оптимальной организации трудовых процессов, в зависимости от характера и условий работы они образуют относительно самостоятельную подсистему физической культуры – производственную физическую культуру.

Влияние неблагоприятных факторов на здоровье человека настолько велико, что внутренние защитные функции самого организма не в состоянии справиться с ними. Как показывает опыт, лучшим противодействием неблагоприятным факторам оказались регулярные занятия физической культурой, которые помогли восстановлению и укреплению здоровья людей, адаптации организма к значительным физическим нагрузкам. Чем дальше идет человечество в своем развитии, тем в большей степени оно будет зависеть от физической культуры.

К ним следует отнести: образовательные функции, которые выражаются в использовании физической культуры как учебного предмета в общей системе образования в стране; прикладные функции, имеющие непосредственное отношение к повышению специальной подготовки к трудовой деятельности и воинской службе средствами профессионально-прикладной физической культуры; спортивные функции, которые проявляются в достижении максимальных результатов в реализации физических и морально-волевых возможностей человека; рекреативные и оздоровительно-реабилитационные функции, которые связаны с использованием физической культуры для организации содержательного досуга, а также для предупреждения утомления и восстановления временно утраченных функциональных возможностей организма.

Физические упражнения являются наиболее эффективными средствами активизации отдыха по сравнению с другими видами:

1) эффект активного отдыха не ограничивается стимуляцией работоспособности утомленных мышц. Существенной стороной функциональных сдвигов, развертывающихся в организме под влиянием активного отдыха, являются глубокие и своеобразные изменения регуляции кровообращения, дыхания и энергетических затрат организма;

2) активный отдых по механизму своего влияния кардинальным образом отличается от любой физической нагрузки, от каждого из тренировочных занятий. Существеннейшей чертой влияния активирующей деятельности на организм является снятие утомления, переход на более легкий режим деятельности, обеспечивающий более экономные реакции организма, несмотря на увеличение количества выполняемой механической работы;

3) повышение адаптации утомленного организма к условиям утомительной деятельности под влиянием активного отдыха происходит не за счет общего равномерного и гармонического улучшения различных функциональных свойств и двигательных качеств;

4) в механизмах активного отдыха существенное значение принадлежит улучшению функционального состояния двигательных нервных центров. Это находит свое отражение в более экономном расходовании биоэлектрической активности, улучшении координационных отношений мышц-антагонистов, более быстром восстановлении после утомления центральных регуляторных механизмов;

5) выяснение особенностей развития эффекта активного отдыха во времени (быстрота его проявления и длительность влияния) и величины стимулирующего влияния оптимальных форм активирующей деятельности свидетельствуют о принципиальной возможности значительного (в 2-3 раза по сравнению с достигнутым в настоящее время - 8-12% и более) повышение эффективности влияния активного отдыха на работоспособность трудящихся. Этот эффект может быть достигнут лишь в условиях хорошо организованной и достаточно напряженной деятельности, когда производительность труда ограничивается функциональными возможностями организма.

Таким образом, активный отдых в виде физических упражнений является основой при рациональной организации труда.

ЛИТЕРАТУРА

1. Оздоровительная физическая культура: Учеб. для студентов вузов/А.Г.Фурманов, М.Б.Юсупов.- Мн.:Тесей, 2003. – С.131-245.
2. Пирогова, Е.А., Иващенко, Л.Я., Страпко, Н.П. Влияние физических упражнений на работоспособность и здоровье человека. – Киев: Здоровье, 1986. -110 с.

3. Храмов В.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры: Тексты лекций. – Гродно: Из-во ГрГУ, 2000. – 80 с.