

В. М. Куликов, доц., канд. пед. наук;
Н. И. Волкова, ст. преп.; М. В. Куликовская, преп.
(БГТУ, г. Минск)

ЗНАЧЕНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ДЛЯ ЧЕЛОВЕКА

В нашей работе мы постараемся показать значимость двигательной активности в жизни современного человека. Корифеей мировой и русской физиологии И.П. Павлов еще в начале XX-го века придавал первостепенное значение двигательной активности для укрепления здоровья человека как великого дара природы. По этому поводу И.П. Павлов говорил, что "...тело человека состоит из массы мускулов. Следовательно, оставить часть нашего тела, исторически тренированную, в покое, не давая ей работы – это огромный ущерб, это должно привести к резкому не равновесию всего нашего существа, эмоций ..."

С тех пор значимость не только не уменьшилась, а наоборот, стала невероятно актуальной. Цивилизация и технический прогресс – вот архимедов рычаг, который перевернул мир и вызвал у людей резкое снижение физической активности, этого главного у предшествующих поколений регулятора состояния и функций организма человека, обнажил со всей остротой дефицит движений у большинства населения.

Множество научных исследований зарубежных и отечественных ученых убедило нас в том, что существуют три основные потребности человека.

Первая потребность: аэробная физическая нагрузка.

Потребность вторая: рациональное питание.

Потребность третья: эмоциональная гармония.

Итак, здоровье – это производная физической и эмоциональной гармонии, которая обеспечивает основу достижения любых жизненных целей. Обретение здоровья, физического и психического благополучия может совершенно изменить жизнь и сделать более счастливым человека.

Мы надеемся, что, прочитав нашу работу, преподаватели кафедр физического воспитания смогут не только более аргументировано объяснить значимость физического воспитания, но и открыть у студентов жизненные силы, которые приведут их к здоровью и благополучию.