

УДК 159:316.614

DOI: 10.26140/anip-2019-0803-0091

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА

© 2019

Еременко Вера Николаевна, преподаватель кафедры
«Физического воспитания и спорта»

Медведева Алина Сергеевна, преподаватель кафедры
«Физического воспитания и спорта»

Левченко Андрей Алексеевич, старший преподаватель кафедры
«Физического воспитания и спорта»

Кубанский государственный технологический университет

(350072, Россия, Краснодар, улица Московская, 2, e-mail: vera_er_ko@mail.ru, denmaxik0014@yandex.ru)

Аннотация. В статье раскрывается роль физической культуры в жизни человека. Объясняется важность занятий физическими упражнениями для здоровья человека. Показаны положительные стороны влияния физических нагрузок на деятельность человека и состояние его внутренней системы. Проанализированы программы, помогающие молодому поколению возобновить или начать занятия физической культурой. Показана, необходимость включения физических упражнений в привычную жизнь людей, а особенно обучающихся вузов. В связи с увеличением уровня научно-технического прогресса, молодое поколение стало меньше внимания уделять физическим упражнениям, спортивным секциям, утренней зарядке и даже просто прогулкам на свежем воздухе. Образ жизни студентов представляет собой способ интеграции потребностей самой личности. Структура образа жизни выражается в тех отношениях субординации и координации, в которых находятся разные виды жизнедеятельности. Студенты – это основной и перспективный трудовой резерв нашей страны. Именно от них зависит, как дальше будет развиваться наше государство в области техники, науки и спорта. Физическая культура также не только увеличивает общую выносливость человеческого организма, но и помогает людям достичь душевной гармонии, противостоять стрессам и нервным напряжениям.

Ключевые слова: Спорт, здоровый образ жизни, физическая культура, физическое развитие, физические упражнения, физические нагрузки, двигательная активность, физическая подготовленность, мышечная деятельность, физические нагрузки, оздоровление, профилактика.

THE ROLE OF PHYSICAL EDUCATION IN HUMAN LIFE

© 2019

Eremenko Vera Nikolaevna, teacher of the department
of “Physical education and sports”

Medvedeva Alina Sergeevna, teacher of the department
of “Physical education and sports”

Levchenko Andrey Alekseevich, senior lecturer, Department
of “Physical education and sports”

Kuban State Technological University

(350072, Russia, Krasnodar, Moskovskaya street, 2, e-mail: vera_er_ko@mail.ru, natali.fedorova.23@mail.ru)

Abstract. The article reveals the role of physical culture in human life. The importance of physical exercises for human health is explained. The positive aspects of the influence of physical activity on human activity and the state of its internal system are shown. The programs that help the younger generation to resume or start physical training are analyzed. It is shown that the need to include physical exercise in the lives of people, especially students. Due to the increase in the level of scientific and technological progress, the younger generation has less attention to physical exercise, sports sections, morning exercises and even just walks in the fresh air. Students' lifestyle is a way of integrating the needs of the individual. The structure of a way of life is expressed in those relations of subordination and coordination in which there are different types of activity. Students are the main and promising labor reserve of our country. It depends on them how our state will continue to develop in the field of technology, science and sports. Physical culture also not only increases the overall endurance of the human body, but also helps people to achieve peace of mind, to resist stress and nervous tension.

Keywords: Sport, healthy lifestyle, physical culture, physical development, physical exercises, physical tensions, moving activity, physical fitness, muscle activity, physical exercise, recovery, prevention.

Все мы знаем, что движение – основной стимулятор жизнедеятельности человеческого организма. С прекращением движений останавливаются все жизненные процессы организма.

Большинство движений человек совершает при ходьбе и занятиях физическим трудом и различными упражнениями, помогающими сохранять физическую форму, выносливость и здоровье.

Здоровый образ жизни любого человека – это основа профилактики его болезней. Вспомним знаменитое и всем известное выражение: «В здоровом теле – здоровый дух». Регулярные физические тренировки помогают нашему организму выработать повышенный двигательный режим функциональных возможностей организма, причем у людей самого разного возраста.

Здоровый образ жизни, по мнению ведущих медицинских специалистов в сфере физической культуры, — это реализация комплекса единой научно обоснованной медико-биологической и социально-психологической системы профилактических мероприятий, в которой важное значение имеет правильное физическое воспитание, должное сочетание труда и отдыха, развитие

устойчивости к психоэмоциональным перегрузкам, преодоление трудностей, связанных со сложными экологическими условиями обитания.

Рассмотрим три основных компонента здорового образа жизни:

- объективные общественные условия;
- конкретные формы жизнедеятельности, позволяющие реализовывать здоровый образ жизни;
- система ценностных ориентаций, направленных на сознательную активность.

Физическая культура – органическая часть общечеловеческой культуры, её особая самостоятельная область. Вместе с тем это специфический процесс и результат человеческой деятельности, средство и способ физического совершенствования личности. Физическая культура воздействует на жизненно важные стороны индивида, полученные в виде задатков, которые передаются генетически и развиваются в процессе жизни под влиянием воспитания, деятельности и окружающей среды. Физическая культура удовлетворяет социальные потребности в общении, игре, развлечении, в некоторых формах самовыражения личности через социально

активную полезную деятельность. В своей основе физическая культура имеет целесообразную двигательную деятельность в форме физических упражнений, позволяющих эффективно формировать необходимые умения и навыки, физические способности, оптимизировать состояние здоровья и работоспособность.

Результатом деятельности в физической культуре является физическая подготовленность и степень совершенства двигательных умений и навыков, высокий уровень развития жизненных сил, спортивные достижения, нравственное, эстетическое, интеллектуальное развитие [1].

Основу оптимального двигательного режима составляют регулярные занятия физическими упражнениями и спортом. Сила, быстрота, ловкость, гибкость и выносливость являются главными свойствами, характеризующими физическое развитие человека и улучшение, которых, способствует укреплению здоровья.

Закаливание — мощное оздоровительное средство, позволяющее избежать очень много заболеваний, продлить жизнь на долгие годы, сохранить высокую работоспособность. Оно оказывает общеукрепляющее действие на организм, увеличивает тонус нервной системы, улучшает кровообращение и восстанавливает обмен веществ.

В настоящее время мнение большинства населения показывает, что для людей значимость спортивных занятий с каждым годом становится всё меньше. В связи с тем, что технологии совершенствуются с растущей в геометрической прогрессии скоростью, двигательная активность людей снизилась до рекордно низких значений, так как на первый план зачастую приходит умственный труд. К сожалению, очень немногие видят прямую связь между занятиями физическими упражнениями и работоспособностью человека, его умением концентрировать внимание и объёмом выполненной им за единицу времени работой. Совершенно ясно, что тот, кто минимум раз в неделю уделяет время спорту, обладает большей выносливостью организма и более высокой способностью решать повседневные задачи.

В связи с вышеперечисленным стали уделять больше внимания здоровью граждан, в особенности студентам. Работодатели прекрасно понимают, что если среди их сотрудников будут специалисты, распрощавшиеся со здоровьем ещё в период обучения в университете, то они не смогут в полной мере выполнять свои обязанности ввиду плохого физического и психического здоровья. Эти две ветви здоровья тесно связаны между собой. Конечно, студенты много времени проводят за гаджетами, но мы не можем от них отказаться, так как даже процесс учебной деятельности происходит с их сопровождением.

Решение проблем, связанных с воспитанием молодого поколения, формированием здорового образа жизни, предполагает использование в воспитательной работе программы привлечения молодежи к занятию физкультурой и спортом, которая включает в себя следующие положения:

- организация встреч с участием студенческих команд;

- организацию и проведение акций; проведение социальных акций, приуроченных к международному дню Здоровья, борьбы со СПИДом и др.

Освоение систем знаний, которые основаны на усвоении основных понятий физиологии мышечной деятельности, методики физического воспитания и истории физической культуры, является неотъемлемой частью формирования устойчивого интереса к физкультуре, а также разработки индивидуальных программ, которые будут соответствовать интересам студентов.

Актуальность физической активности, вызвана возрастанием и изменением характера нагрузок на организм, в связи с увеличением рисков технологического, экологического, политического и военного характера,

которые способствуют негативным сдвигам в состоянии здоровья людей.

Физическая культура — основа труда и быта, основа труда и отдыха. При организации режима труда и отдыха не стоит забывать и о мышечной деятельности. По своей массе мышцы составляют около 44% массы тела взрослого человека. Это мощный двигательный аппарат, который нужно тренировать, упражнять во избежание разлада функций, дисгармонии в жизни организма [2].

Здоровый образ жизни человека — это основа профилактики болезней. Регулярные физические тренировки помогают нашему организму выработать повышенный двигательный режим функциональных возможностей организма, причем с самого раннего возраста.

При усиленной мышечной деятельности сердце, лёгкие и другие органы работают более интенсивно, чем в обычном режиме. Увеличиваются их объём и эластичность, возрастает скорость их сокращения. Это повышает физические возможности человека, повышают сопротивляемость организма к неблагоприятным факторам окружающей среды.

Если мышечная система прекращает свою работу, ухудшается их снабжение питательными веществами, снижаются их сила, упругость и эластичность, они атрофируются.

Гиподинамия отрицательно влияет на здоровье человека, приводя к набору веса. А избыточный вес, как известно, самая распространённая причина множества болезней эндокринной системы: ожирение, гипертония, сахарный диабет и т. д. Следовательно, для предупреждения развития различного рода заболеваний необходимо как можно чаще заниматься физкультурой.

Многие врачи рекомендуют спорт как профилактику многих заболеваний, а также физические нагрузки всегда были, есть и будут основой реабилитации после каких — либо заболеваний, операций, травм. Также рекомендуют абсолютно всем людям независимо от возраста заниматься циклическими видами спорта (бег, плавание, катание на лыжах). Эти виды спорта при правильном дозировании нагрузки оказывают огромное положительное влияние на опорно-двигательный аппарат, при занятии этими видами спорта в работу включаются все группы мышц, но для эффективных занятий нужно поэтапно поднимать планку и увеличивать нагрузку, составить регулярный график и соблюдать все правила. Занятие физкультурой повышает стрессоустойчивость, что немаловажно для современного общества.

Но здесь присутствует обратная сторона медали — имеет место злоупотребление физическими нагрузками, что хорошо заметно в обществе в настоящее время. Современная индустрия красоты диктует свои правила и люди подстраиваются под неё, возникают проблемы с пониманием, что такое физическая нагрузка. Многие отчаянно проводят большую часть своего времени в спортивных залах, бегают изнурительные кроссы при отсутствии персонального фитнес — тренера, ошибочно полагая, что прочитав в интернете или спросив у своего знакомого насчёт программы его тренировок, они получат положительный результат в течение небольшого промежутка времени. Зачастую этого не происходит, потому как человек не знает возможностей своего организма, его функциональное состояние и более того, даже не представляет, что своим незнанием наносит вред своему организму. Несомненно, физические нагрузки являются важным фактором для здоровой жизни человека, но только правильный подход может дать хороший результат. В случае выполнения неверных действий может возникнуть, например, перегрузка вегетативной системы, которая спровоцирует осложнения работы какой-либо системы организма или нарушения в функционировании внутренних органов. Злоупотребление физическими нагрузками может нанести немалый вред, поэтому при выборе нагрузки нужен индивидуальный подход, который может найти специалист в данной области, а имен-

но тренер [3].

Физкультура тесно взаимосвязана с продолжительностью жизни. Регулярные занятия физкультурой способны продлить жизнь человека. Научные исследования показали, что спортивная форма человека имеет прямую связь с уровнем смертности. Умеренные физические нагрузки – достаточная защита от различных болезней и преждевременной смерти. Всем нам известно, что многие люди склонны к потере физической формы в период наступления старости. В основном это связано со снижением уровня двигательной активности по причине истощения общих ресурсов организма и его возрастной перестройкой.

Отсюда следует, что занятия физической культурой являются полезными даже в пожилом возрасте, поскольку они способствуют снижению разрушительного воздействия происходящих в данный период возрастных изменений.

Наблюдения и эксперименты давно позволили медикам и исследователям разделить биологические и социальные факторы, влияющие на здоровье человека. Среди биологических факторов - возраст матери, когда родился ребенок, возраст отца, особенности протекания беременности и родов, физические характеристики ребенка при рождении. Рассматриваются также психологические факторы, как результат действия биологических и социальных факторов [4] рассматривая факторы риска здоровья, указывает на вредные привычки (курение, потребление алкоголя, неправильное питание), загрязнение среды обитания, а также на “психологическое загрязнение” и генетические факторы.

Сможем ли мы соблюдать все критерии здорового образа жизни, точно сказать нельзя. У каждого есть свои ценности, мировоззрение, социальный опыт, материальный статус, наличие свободного времени так же играют немало важную роль.

Подводя итог, можно сказать, что занятия физической культурой приносят человеку оздоровительный и профилактический эффект. Это имеет очень важное значение, в связи с тем, что в настоящее время число людей с различными заболеваниями с каждым годом увеличивается.

Человек должен приучать себя к занятиям физической культурой с раннего возраста и регулярно заниматься физическими упражнениями до конца своей жизни. Также необходимо учитывать крайне важный момент – выбор программы тренировок. В данном случае требуется индивидуальный подход с учётом физических возможностей человеческого организма. Чрезмерные физические нагрузки вредны не только для здоровых, но и для больных людей.

Функции физической культуры:

1) Образовательная – физкультура выступает в качестве учебного предмета в государственной системе образования;

2) Прикладная функция – повышает общий уровень физической подготовки в рамках мероприятий по подготовке к службе в армии и будущей профессиональной деятельности;

3) Спортивная функция – занятия физкультурой помогают достичь максимальных результатов в реализации физических и морально – волевых возможностей человека;

4) Воспитательная – направлена на укрепление морального духа человека. Программа занятий физической культурой должна быть сопоставима с нравственными целями и стремлениями. Надёжные помощники в борьбе с различными человеческими пороками – сильная воля, твёрдость характера, направленность личности на коллективное взаимодействие;

5) Просветительская – включает в себя содействие по достижению массовости спорта, побуждение человека вступить в ряды участников борцов за здоровый образ жизни;

6) Стимулирующая функция тесно связана с просветительской.

Различные стимулы побуждают человека к непосредственной деятельности, помогают развить в себе выдержку, решительность и настойчивость, умение преодолевать трудности и бороться со своими слабостями, поэтому физические нагрузки должны быть включены в привычный образ жизни, но только в разумных количествах.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Ильинич В. И. «Физическая культура студента: Учебник / Под ред. В. И. Ильинича. М.: Гардарики, 2000. – 448 с.;
2. Лукьянов В. С. «О сохранении здоровья и работоспособности: / Под ред. И. А. Валединого, с пред. К. М. Быкова. М.: Медгиз, 1954. – 216 с.;
3. Черясова О. Ю., Онищук М. А. «Физическая культура и спорт в жизни современного общества: /Международный научный журнал «Молодой учёный», 332-я стр. / гл. ред. Ахметов И. Г. ООО «Издательство Молодой учёный». Казань, 2018. – 343 с.
4. Лисицин Ю.П., Полунин И.В. Здоровый образ жизни ребенка. – М., 1984.

Статья поступила в редакцию 27.05.2019

Статья принята к публикации 27.08.2019