

## ЗНАЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА

*Боровская Анастасия Андреевна, факультет журналистики, 2 курс,  
Белорусский государственный университет, Республика Беларусь, г. Минск*

*Научный руководитель: Овсянкин В. А., канд. пед. наук,  
доцент кафедры физического воспитания и спорта БГУ*

Данная статья характеризует роль физической культуры в сохранении и укреплении здоровья человека путем описания многогранности здоровья и разбора феномена физической культуры.

This article characterizes the role of physical culture in maintaining and strengthening human health by describing the versatility of health and analyzing the phenomenon of physical culture.

**Ключевые слова:** здоровье; физическое; психологическое; физическая культура; физические упражнения; ценность.

**Keywords:** health; physical; psychological; physical culture; exercise; value.

**Введение.** В наше время здоровье особенно важно для нормальной жизнедеятельности и одновременно недооценивается самими людьми. Технологический прогресс в ущерб экологии, повсеместное загрязнение окружающей среды, сидячий образ жизни, из которого вытекает гиподинамия населения, – все это стало привычным явлением, хоть и негативно сказывается на здоровье. Среднестатистический человек может крайне редко задумываться о влиянии постиндустриального общества на свое состояние. Отсюда головные боли, переутомления, слабость и другие недуги, кажущиеся повседневной нормой. Однако подобное «безвредное» самочувствие приводит к хроническим заболеваниям.

Физическая культура – это то, что спасает от повседневных недугов, улучшает не только физическое, но и психологическое состояние. Отнесение физических упражнений к разряду необязательного хобби приводит к соответствующим последствиям. Исходя из этого, восприятие физической культуры как неотъемлемой части жизни может влиять на общее благосостояние и качество жизни человека.

**Цель статьи:** показать значимость физической культуры для здоровья человека.

**Методы исследования:** теоретический анализ и обобщение литературных источников.

Здоровье – жизненная ценность, которую легко упустить и сложно вернуть в изначальное состояние. У любого человека могут возникнуть заболевания нервной и эндокринной системы, инфекционные и паразитные болезни, болезни крови, органов дыхания, кожи – и это далеко не весь список.

Здоровье условно можно разделить на физическое и психологическое. По И. С. Губанову, А. А. Молоканову и Д. А. Жиренко, «физическое здоровье

представляет собой естественное состояние организма, которое обусловлено нормальным, беспроблемным функционированием органов и систем организма. Психическое здоровье же зависит от состояния головного мозга и характеризуется уровнем и качеством мышления, развитием внимания и памяти, степенью эмоциональной устойчивости, развитием волевых качеств [1]».

Исходя из сказанного выше, здоровье является синтезом различных физических и психологических характеристик, нуждающихся в постоянной поддержке и укреплении путем регулярных занятий физической культурой.

По С. И. Бочкаревой, О. П. Кокоулиной, Н. Е. Копыловой, Н. Ф. Митиной и А. Г. Ростеванову, «физическая культура – часть общечеловеческой культуры, направленная на разностороннее укрепление и совершенствование организма человека посредством применения широкого круга средств – физических упражнений, естественных сил природы, гигиенических факторов [4]». Целенаправленные и осознанно выбранные физические упражнения нормализуют физиологические процессы в организме, укрепляют иммунную систему и развивают врожденные способности человека.

Одной из целей физической культуры является физическое совершенствование. Именно благодаря регулярным занятиям физической культурой человек может достичь полной здоровой свободы движений: развитой гибкости, легкости, уверенности в осуществлении двигательных действий [3]. Главное – человек может избежать опасных и долгосрочных заболеваний, связанных с недостаточной развитостью и защищенностью организма.

Следует добавить, что в содержании понятия «физическая культура» рассматривают здоровье не только в узком его понимании. Здоровье влияет как на гармоничное физическое развитие личности, так и на ее духовный и умственный рост. Возвращаясь к физической культуре, слово «культура» в названии говорит о чем-то большем, чем умение организма противостоять болезням. «Физическая культура – это часть (подсистема) общей культуры человечества, которая представляет собой творческую деятельность по освоению прошлых и созданию новых ценностей преимущественно в сфере развития, оздоровления и воспитания людей [2]», – писал Ю.И. Евсеев. Он приводил в пример результаты исследования академика Н.И. Пономарева, который показал, что «человек стал человеком не только в ходе развития орудий труда, но и в ходе постоянного совершенствования самого человеческого тела [2]». Например, при освоении такого вида деятельности, как охота или рыбалка, человек совершенствовал свои физические навыки.

Физическая культура напрямую связана с формированием ценностей, моральных принципов с самовоспитанием человека. Говоря о самовоспитании, в первую очередь имеется в виду дисциплина. Там, где дисциплина – человек, управляющий желаниями и эмоциями, умеющий контролировать себя при необходимости.

Работа с телом – одна из направленностей физической культуры, которая требует умственных усилий в том числе. Например, совершить грамотный подбор упражнений исходя из особенностей организма. Правильно подобранные

упражнения положительно воздействуют на физическое состояние, тогда как неправильно подобранный комплекс может усугубить положение.

Таким образом, физическая культура, являясь широким понятием, которое включает в себя физические, психологические, физиологические и ценностные аспекты, входит в понимание целостной культуры человека, которая формируется самим индивидом. Здоровье можно считать частью этой культуры, которая нуждается в сохранении и укреплении. Соответственно, физическая культура оказывает огромное влияние на формирование здоровья человека.

### **СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Губанов, И. С. Влияние физической культуры и спорта на здоровье студента / И. С. Губанов, А. А. Молоканов, Д. И. Жиренко // Модернизационный потенциал образования и науки как социальных институтов : материалы Междунар. науч.-практ. конф., Белгород, 11 ноября 2020 г. / ООО Агентство перспективных научных исследований (АПНИ) ; редкол.: Н. А. Духно [и др.]. – Белгород, 2020. – С. 123.

2. Евсеев, Ю. И. Физическая культура : учеб. пособие / Ю. И. Евсеев. – Ростов н/Д : Феникс, 2003. – 348 с.

3. Физическая культура студента : учеб. / М. Л. Виленский [и др.] под общ. ред. В. И. Ильинича. – М. : Гардарики, 2000. – 448 с.

4. Физическая культура : учеб.-метод. комплекс для студентов экономических специальностей / С. И. Бочкарева [и др.] ; под ред. С. И. Бочкаревой. – М. : ЕАОИ, 2011. – 344 с.

naborovska3@gmail.com