

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ПУТЬ К ЗДОРОВЬЮ ФИЗИЧЕСКОМУ И МЕНТАЛЬНОМУ

*Акаева Алина Александровна, финансово-экономический факультет, 1 курс,
ГОУ ВПО Донецкая академия управления и государственной службы при Главе
Донецкой Народной Республики, Донецкая Народная Республика, г. Донецк*

*Научный руководитель: Тарасова Н. С., старший преподаватель кафедры
физического воспитания*

В начале необходимо обозначить, что физическая культура тождественна спорту. Исходя из этого мы будем рассматривать в данной статье ее влияние на формирование личностных качеств тех людей, которые находятся в данной сфере деятельности. Несомненно, будет поднят вопрос о воздействии спорта на физическое здоровье человека. Кроме того, будет более детально уточнено как физическая культура влияет на некоторые органы и системы человеческого организма.

At the beginning, it is necessary to indicate that physical culture is identical to sports. Based on this, we will consider in this article its influence on the formation of personal qualities of those people who are in this field of activity. Undoubtedly, the question of the impact of sports on the physical health of a person will be raised, in addition, it will be clarified in more detail how physical culture affects some organs and systems of the human body.

Ключевые слова: физическая культура; спорт; здоровье; человек; ментальное здоровье.

Keywords: physical culture; sport; health; person; mental health.

Введение. В XXI веке человека все более «поглощают» технологии, которые направлены на упрощение повседневной жизни. По итогу это приводит к тому, что человек становится малоактивным: все меньше двигается, сидя за столом компьютера, погруженный в рутинную работу, и все больше отлынивает от выполнения примитивной разминки или же пробежки по утрам. С чем это связано? Почему все дошло до такой крайности? Человечество настолько «погрязло» в делах и заботах, что и забывает о состоянии своего организма. По этой причине на сегодняшний день очень важно заниматься спортом и поддерживать свой организм, поскольку здоровье – самая главная составляющая нашей жизни.

Обзор литературных источников. Более подробно необходимо остановиться на пособии «Физическая культура» Н.В. Решетникова. Автор дает нам необходимый объем информации, которая имеет разные направления: начиная от основ анатомии, заканчивая особенностями формирования двигательных навыков, что позволяет нам углубиться в суть физической культуры. Кроме того, в данном пособии предлагается комплекс специальных упражнений для развития силы, выносливости, гибкости, координации движений.

Цель и задачи исследования. Целью исследования выступает отображение плюсов занятий физической культурой, а также показать, как она влияет на различные стороны здоровья человека (физическое и ментальное).

Задачи исследования:

1. Определить значение физической активности в жизни человека.
2. Рассмотреть физическую культуру как важнейший фактор укрепления здоровья.
3. Показать, как физическая культура влияет на ментальное и физическое здоровье человека.

Методы исследования. Методы исследования, которые использовались при написании данной статьи. изучение научной литературы, которая приведена в «Списке использованной литературы».

Результаты исследования. Как и говорилось ранее, с упрощением человеческого труда физическая активность стала сходить на спад. Это приводит к тому, что снижается выносливость мышц, сердца, сосудов, а также минимизация движений провоцирует перебои в функционировании дыхательной системы. В совокупности вся наша малоактивная жизнь превращается в благоприятную среду для образования различных заболеваний. Каково значение занятий физической культурой или спортом для здоровья человека? Оно состоит в устранении неблагоприятных последствий образа жизни с низкой подвижностью. Спорт возмещает недостаток нашей активности.

Физическая культура – одна из частей общей культуры. В ее функции входит не только укрепление здоровья, но и в некоторых случаях избавление от ряда врожденных или же приобретенных заболеваний. Она нужна в любом возрасте, в любой профессии. Нельзя не отметить, что спорт выступает в роли малой части активности, которую человек выполняет в течение дня. Различия спорта и физической активности в том, что последняя является ежедневной физической деятельностью всех людей.

В целом, можно сказать, что здоровье – это первичная и важнейшая потребность человека, которая определяет способность его к труду и обеспечивает гармоническое развитие личности.

Как же спорт может повлиять на ментальное, то есть психическое, здоровье?

Во-первых, улучшается работа центральной нервной системы. Доказано, что спортивная деятельность способствует расширению возможностей центральной нервной системы. Во-вторых, поддержание здоровья путем занятия физической культурой улучшает физическую внешность. Самый большой комплекс – недовольство своим телом. Спорт является решением этого комплекса, что и является доказательством того, что ментальное здоровье зависит и от физической активности. Совершенствуя свое тело мы «отпускаем» свою скованность, неуверенность и страхи. Благодаря этому, наше психическое здоровье становится устойчивым, ведь мы понимаем, что на данный момент нас все устраивает в физическом состоянии тела и во внешности, соответственно. В-третьих, через неопределенное количество времени человек осознает, что занятия спортом наделяет ощущением благополучия, энергии и расслабления. Сле-

довательно, улучшается память, концентрация и качество сна. И в заключение можно сказать, что физическая культура нормализует настроение в целом.

Про влияние на физическое здоровье можно написать огромное количество пунктов. Мы остановимся на самых основных. При регулярных занятиях физической культурой и спортом улучшается осанка, что способствует улучшению работы внутренних органов человека; сердце становится более выносливым, а, значит, снижается возможность инсультов и инфарктов в пожилом возрасте; кости и связки становятся эластичнее и прочнее, что уменьшает риск травм при падениях и сильных ушибах; улучшается кровообращение и т. д.

Выводы. Итак, чтобы подытожить данное исследование необходимо сказать, что систематическая физическая тренировка влияет на все органы и системы организма человека, предохраняет от нежелательных перегрузок и заболеваний. Человек должен заботиться о своем теле и разуме. Все это можно обеспечить, если приобщить себя к физической культуре, и упорно развиваться в направлении физической активности. Самое главное – регулярность процесса. Потому, как говорят: «Движение – это жизнь!».

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Решетников, Н. В. Физическая культура : учебник / Н. В. Решетников. – М. : Академия, 2018. – 288 с.
2. Физическая культура и физическая подготовка : учебник / под ред. В. Я. Кикотя, И. С. Барчукова. – М. : Юнити, 2016. – 431 с.
3. Влияние физической культуры на жизнь и здоровье человека [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://myself-development-ru.turbopages.org/myself-development.ru/s/vliyanie-fizkultury-na-zhizn-i-zdorove-cheloveka/> – Дата доступа: 15.03.2021.

al.inna13@mail.ru