

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА: ВАЖНОСТЬ ТРЕНИРОВОК, ВЛИЯНИЕ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА, УЛУЧШЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО И ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ

*Меликова Вероника Владимировна, факультет стратегического управления и
международного бизнеса, 3 курс,*

*ГОУ ВПО «Донецкая академия управления и государственной службы
при Главе Донецкой Народной Республики», ДНР, г. Донецк*

Научный руководитель: Тарасова Н. С., ст. преподаватель

В работе рассматривается значимость физической культуры и физического воспитания в жизни человека. Недостаток физической активности человека признан глобальной проблемой современного мира, так как приводит к сбоям в работе всех систем и организма в целом, способствуя возникновению различных заболеваний.

The work examines the importance of physical culture and physical education in human life. Lack of human physical activity is recognized as a global problem of the modern world, as it leads to malfunctions in the work of all systems and the body as a whole, contributing to the occurrence of various diseases.

Ключевые слова: физическое воспитание; физическая культура; здоровье; человек; физическое состояние; психологическое состояние.

Keywords: physical education; physical culture; health; person; physical condition; psychological condition.

Введение. В связи с резким сокращением человеком физической активности за счет развития технологий, облегчающих его повседневную жизнь, в современном мире все больше возрастает роль укрепления духовного и физического здоровья граждан и формирования здорового образа жизни. В связи с этим сейчас уделяется пристальное внимание физической культуре и спорту как приоритетному направлению социальной политики государства.

Однако несмотря на все усилия государства, принятые нормативные и законодательные акты, реализуемые программы – в целом по стране уровень вовлеченности населения в массовую физическую культуру и спорт низок. В связи с этим данная тема остается актуальной применительно к разным слоям населения и разным социальным группам.

Рассмотрением роли физической культуры в жизни человека занимались такие исследователи, как И. В. Блинова, В. А. Бакаева, А. Е. Ильченко, А. Ю. Поляков. Отдельно вопросами формирования здорового образа жизни населения через средства PR изучали В. Н. Черепанова и Ю. П. Савицкая. Авторы сходятся во мнении о важности физической культуры для здоровья человека, однако, несмотря на всестороннее освещение влияния спорта на физическое

благополучие человека, все еще недостаточно изученной является взаимосвязь физического и психологического здоровья индивида, что обуславливает актуальность данного исследования.

Цель исследования – определить роль и значение физической культуры в жизни человека.

Задачи исследования:

1. Изучить важность тренировок для благополучия человека.
2. Рассмотреть влияние занятий физическими упражнениями на организм человека.
3. Охарактеризовать взаимосвязь улучшения физического и психологического здоровья человека.

Результаты исследования. Невозможно недооценить роль физической культуры в жизни человека, поскольку нет такой сферы человеческой деятельности, которая не была бы связана с ней. Спорт и физическая культура – духовная социальная и материальная ценность, одновременно важная для любой личности.

Из года в год в нашей стране все чаще говорят о физическом воспитании как о феномене социума и личностных особенностей человека. В то же время психологи, учителя и философы сходятся во мнении: это явление еще недостаточно изучено, несмотря на внимательное отношение людей к физической культуре в течение долгого периода времени.

В основе формирования здорового образа жизни лежит личностно-мотивационная установка конкретного человека на воплощение его социальных, физических, интеллектуальных и умственных способностей и возможностей.

Здоровый образ жизни – это такой вид деятельности человека, который направлен на сохранение здоровья и его укрепление. При этом здоровый образ жизни рассматривается как условие существования и развития различных сторон жизни.

Все что положительно влияет на здоровье, можно отнести к здоровому образу жизни, и здесь особую роль играет физическая культура или спорт. Здоровый образ жизни благоприятно влияет на процесс сохранения и укрепления здоровья и является фундаментальной составляющей в вопросе профилактики заболеваний. По данным ряда исследований, проведенных отечественными и зарубежными специалистами, здоровье населения любой страны более чем на 50% зависит от образа жизни [1, с. 102].

Рассматривая роль физической культуры в жизни человека, следует признать уникальность физической культуры как социального явления. Во многих отношениях это связующее звено между социальным развитием человека и биологическим прогрессом. Такая культура является первой, которая в принципе возникает из всех аспектов культуры; она является базой для любого представителя человеческого вида. Одна из основных характеристик физического воспитания – дуализм. Во многом именно по этой причине принято говорить о сильном двойном воздействии физического воспитания на человека: как на организм индивида, так и на его психику.

Оценивая роль физической культуры в жизни человека в историческом контексте, стоит отметить тот факт, что физическая культура со времен античности являлась отражением практических потребностей человека и общества в целом. Людям нужна была соответствующая подготовка, и особенно это проявляется в воспитании детей и молодежи. Однако не менее важным аспектом физического воспитания является возможность научить взрослого работать с помощью таких занятий. Прогресс нашего общества тесно связан с развитием образовательных систем и формированием образовательных программ. Учитывая этот фактор, можно смело говорить о физическом воспитании как об одном из базовых явлений, которые помогают формировать навыки и способности человека (двигательные, реакции и т. д.).

Никто не сомневается в роли физической культуры в жизни человека по отношению к физическому благосостоянию. Однако в настоящее время активно развивается подход, который предполагает рассматривать физическое воспитание как элемент, влияющий на духовность человека. Более того, с помощью этого средства, как его правильно используют профессионалы, можно скорректировать нравственность личности, развить интеллект человека и сформировать представления о прекрасном. Биологическая природа человека, как известно, сильно зависит от физического воспитания. От упражнений зависит здоровье, физическое развитие и способности. То что физическое воспитание влияет на духовные благосостояние человека, до сих пор отрицают или придерживаются безразличной позиции, то есть не считают такое влияние доказанным.

Роль физической культуры в жизни современного человека особенно важна во многом из-за стремления к образованию. Это признается более существенным, чем столетия назад. По мнению некоторых, это даже можно назвать «напряженным желанием учиться», и из года в год напряжение только увеличивается [2, с. 89]. Условия жизни таковы, что каждый человек вынужден приспособляться к стремительной смене обстановки вокруг, а для этого нужно обладать рядом навыков. Важно уметь самостоятельно овладевать полезными способностями и знаниями, относящимися к различным сферам жизнедеятельности человека. Как обращают внимание тренеры, физическое воспитание является основой успешного функционирования личности. Не имея здоровья, у человека значительно ниже шансы достичь намеченной цели [3, с. 369].

Также стоит отметить, что многие внешние факторы могут оказывать значительное влияние на физическую культуру человека. Поэтому необходима разработка системного подхода к формированию ценностей здорового образа жизни, который должен учитывать факторы, влияющие на здоровье населения страны и различных ее социальных слоев. Эти факторы включают: социальные, экономические и экологические условия; факторы риска, имеющие место на рабочем месте в процессе получения образования; формирование комплектов, привычек и правил поведения.

Выводы. Человек постоянно взаимодействует с разнообразным оборудованием и живет в компьютеризированном мире. Подобные приборы и системы помогают упростить трудовую активность. Это влияет на объем движений, со-

вершаемых людьми в сутки, и, следовательно, с течением времени понижает их функциональные возможности.

Нехватка энергетических затрат сопровождается рассогласованием активности внутренних органов и тела со средой. Перегрузки, впрочем, не менее вредны. Физическая культура позволяет оздоровить организм, укрепить его и предупредить негативное влияние условий обитания. Таким образом, физическое воспитание должно быть частью жизни индивида с ранних лет до самого преклонного возраста, при этом уровень нагрузок должен зависеть от потребностей.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Черепанова, В. Н. Роль PRв формировании здорового образа жизни населения / В. Н. Черепанова, Ю. П. Савицкая // Трезвость – воля народа! – Тюмень : Тюменский индустриальный ун-т, 2014. – С. 100–104.
2. Блинова, И. В. Роль физической культуры в укреплении здоровья человека / И. В. Блинова, В. А. Бакаева, А. Е. Ильченко // StudNet. – 2020. – №7. – С. 88–91.
3. Поляков, А. Ю. Значение физической культуры и спорта в жизни человека / А. Ю. Поляков // Современные технологии в нефтегазовом деле. 2018. – С. 369–373.

melanika.melanika@yandex.ru