

Доценко Мария Сергеевна

студентка

Краснодарский филиал

ФГБОУ ВО «Российский экономический

университет им. Г.В. Плеханова»

г. Краснодар, Краснодарский край

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА

Аннотация: в статье рассмотрены актуальные вопросы влияния физкультуры и спорта как факторов, способствующих сохранению здоровья человека. Автором отмечена значимость двигательной активности и здорового образа жизни.

Ключевые слова: физкультура, спорт, здоровье, качество жизни, спортивные мероприятия, социум, здоровый образ жизни.

Результаты исследования и их обсуждение. Рассматривая роль физической культуры в жизни человека, следует признать её уникальность. Это связующее звено между социальным развитием человека и биологическим прогрессом [7–9, 18].

С древности физическая культура была отражением практических потребностей человека и общества в целом. Прогресс общества тесно связан с развитием образовательных систем и программ. Учитывая этот фактор, мы можем смело говорить о физическом воспитании как об одном из основных явлений, помогающих формировать навыки и способности человека [6; 11; 19].

Оценивая роль физического воспитания в жизни человека, следует обратить внимание на необходимость гармоничного развития человеческого организма. Это достижимо с помощью физического воспитания, благодаря которому человек всесторонне развивается. Любому человеку нужна ловкость, сила, скорость, умение координировать движения. Важными качествами человека являются выносливость и трудоспособность, закалка и отличное здоровье [1; 5; 10; 12].

Чтобы понять значение физической культуры в жизни человека, следует присмотреться к людям, которые вынуждены жить в условиях недостаточности

активных движений. Гиподинамия, гипокинезия агрессивно воздействуют на организм человека. Как показали наблюдения, животные, которые долгое время живут в тесных клетках, болеют и быстро умирают.

Многие люди забывают, насколько важны физические упражнения. Физические упражнения помогают дольше оставаться здоровыми. Если в жизни человека физкультура является постоянной практикой, организм приспособливается к нагрузкам. Регулярные физические упражнения улучшают обмен веществ [2; 3; 14].

Регулярная практика придает организму большую устойчивость к «агрессивным факторам». Систематические упражнения позволяют стать более устойчивыми к стрессам [16].

Роль физической культуры в жизни человека с точки зрения активности заключается в самосовершенствовании с учетом отдыха и формирования двигательных навыков. Физическая культура в жизни современного человека позволяет добиться результатов, если человек выполняет адекватные упражнения. Нагрузки выбираются в зависимости от задач. Таковое может быть сформулировано как развитие его формы или сохранение существующей, восстановление прежних возможностей. Полезная физическая активность, положительно влияет на психофизическую составляющую [4; 13; 15].

Пытаясь понять, зачем физическая культура нужна в жизни человека, следует обратить внимание на то, как негативные внешние факторы влияют на состояние здоровья. Регулярно занимаясь спортом, человек улучшает свою способность защищаться. Человеческий организм быстрее и эффективнее приспособливается к внешним условиям. Однако физическое воспитание важно, как элемент воспитания, поскольку оно позволяет повысить дисциплинированность человека, развить у него чувство ответственности. Личность, занимающаяся упражнениями, более настойчива, ей проще достигать выбранной цели [17].

Чтобы понять всю пользу физической культуры в жизни человека, важно рассматривать это явление как сложно-социальное. Оно не ограничивается

только лишь «физразвитием», но связано с рядом общественных проблем, воспитательных и этических задач. Физкультура сопряжена с моральным совершенствованием личности [20].

Говоря о месте физической культуры в жизни человека, нужно помнить, что реализуются волевые возможности, моральные и физические стремления. Вместе с тем физкультура важна как метод оздоровления и реабилитации, рекреации. Оно направлено на исключение перенапряжения и позволяет восстановиться, если какие-то функции организма временно утрачены.

Заключение. Физкультура позволяет гармонично и разносторонне развить человека. Каждый компонент таких занятий направлен на решение конкретных задач. Физическая культура и спорт на протяжении всей жизни должны формировать правильный подход к занятиям, способствовать тому, чтобы люди осознали, какую значимость представляет собой двигательная активность и здоровый образ жизни.

Список литературы

1. Акнаева Н.С. О значении физической культуры в обеспечении умственной и двигательной работоспособности студентов вузов / Н.С. Акнаева // Актуальные вопросы гуманитарных и социальных наук: материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – Чебоксары: Среда, 2022. – С. 168–170.

2. Александров С.Г. Модель гуманизации личности студента и физкультурное воспитание / С.Г. Александров // Развитие инновационной экономики в современном мире. – М.: Изд-во Центросоюза РФ, 2014. – С. 114–121.

3. Александров С.Г. О применении цифровых образовательных технологий в дистанционном «физкультурном» обучении студенческой молодежи / С.Г. Александров // Цифровая трансформация как вектор устойчивого развития. Материалы IV Всероссийской научно-практической конференции. – Казань: Познание, 2021. – С. 338–341.

4. Александров С.Г. Организация занятий по физической культуре со студентами вузов в дистанционном режиме: учебно-методическое пособие / С.Г. Александров. – Краснодар: КФ РЭУ им. Г.В. Плеханова, 2021. – 50 с.

5. Александров С.Г. Организация самостоятельных занятий физической культурой и спортом студентов вузов: учебно-методическое пособие / С.Г. Александров. – Краснодар: КФ РЭУ им. Г.В. Плеханова, 2021. – 65 с.

6. Александров С.Г. Потенциал казачьей этнопедагогике в формировании физической культуры личности студенчества Кубани / С.Г. Александров // Инновации и современные технологии в кооперативном секторе экономики: Материалы международной научно-практической конференции (Чаяновские чтения РУК). – М.: Изд-во Центросоюза РФ, 2014. – С. 639–643.

7. Александров С.Г. История, теория и методика физической культуры и отдельных видов спорта: практикум для студентов вузов / С.Г. Александров, Д.В. Белинский. – Краснодар: Краснодарский кооперативный институт, 2018. – 116 с.

8. Александров С.Г. Физическая культура и спорт: сборник лекций / С.Г. Александров, Д.В. Белинский. – Ч. 2. – Краснодар: Краснодарский филиал РЭУ им. Г.В. Плеханова, 2020. – 207 с.

9. Александров С.Г. Физическая культура и спорт: сборник лекций / С.Г. Александров, Д.В. Белинский. – Ч. 1. – Краснодар: Краснодарский кооперативный институт, 2018. – 149 с.

10. Александров С.Г. О формировании стратегии физкультурного воспитания российского студенчества / С.Г. Александров, Д.В. Белинский, Л.Н. Шамсутдинова // Россия и мировое сообщество: проблемы демографии, экологии и здоровья населения. Сборник статей II Международной научно-практической конференции. – Пенза: ПГАУ, 2019. – С. 14–17.

11. Александров С.Г. Развитие физкультуры и спорта на Кубани на рубеже XIX–XX веков / С.Г. Александров, Ю.Г. Бич // Социально-гуманитарный вестник. – 2009. – №2. – С. 30–32.

12. Александров С.Г. Влияние образа жизни на здоровье студентов (на примере Краснодарского филиала РЭУ им. Г.В. Плеханова): социально-педагогическое исследование / С.Г. Александров, Е.А. Киселева // Социально-экономическое развитие России: актуальные подходы и перспективные решения: сборник научных трудов IV Международной научно-практической конференции преподавателей и студентов. – Краснодар: КФ РЭУ им. Г.В. Плеханова, 2020. – С. 6–13.

13. Александров С.Г. Мотивированность студентов Краснодарского кооперативного института (филиала) РУК к здоровому образу жизни / С.Г. Александров, С.С. Михайлова // Инновационные технологии – инновационной экономике: материалы V Международной научно-практической конференции преподавателей и студентов. – Краснодар: ККИ (РУК), 2016. – С. 225–228.

14. Александров С.Г. Роль самостоятельных занятий физической культурой и спортом в жизни студентов вузов / С.Г. Александров, А.Д. Потапова // Сфера услуг: инновации и качество. – 2021. – №56. – С. 30–41.

15. Александров С.Г. К вопросу о модернизации физкультурного образования и воспитания студентов вуза / С.Г. Александров, А.С. Соловьева // Сфера услуг: инновации и качество. – 2022. – №59. – С. 24–34.

16. Александров С.Г. Влияние физических упражнений на умственную деятельность и работоспособность студентов / С.Г. Александров, А.Д. Трофимова, Э.В. Третьякова // Актуальные проблемы развития экономики, права и кооперации: материалы Всероссийской научно-практической конференции. – Краснодар: ККИ (РУК), 2021. – С. 147–149.

17. Коробко А.Д. Об активизации вовлеченности студентов вуза в физкультурно-спортивную деятельность / А.Д. Коробко, С.Г. Александров // Современные тенденции и проблемы науки в развитии цифровых и инновационных технологий: материалы VI Международной научно-практической конференции. – Краснодар: КФ РЭУ им. Г.В. Плеханова, 2022. – С. 194–203.

18. Лубышева Л.И. Концепция физкультурного воспитания: методология развития и технология реализации / Л.И. Лубышева // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2016. – №1. – С. 29–37.

19. Файзиев Я.З. Краткий исторический обзор развития физического воспитания и спорта / Я.З. Файзиев, Д.Я. Зиёев // Academy. – 2020. – №9 (60). – С. 32–35.

20. Якшина Л.А. К вопросу об эффективности занятий физическими упражнениями в условиях ограничения двигательной активности студентов вузов / Л.А. Якшина, С.Г. Александров // Проблемы современного социума глазами молодых исследователей: материалы XIII Всероссийской научно-практической конференции. – Волгоград: ВФ РЭУ им. Г.В. Плеханова, 2021. – С. 578–581.