

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДЛЯ СОВРЕМЕННОГО ЧЕЛОВЕКА

© 2021 И. В. Григорьева, Е. Г. Волкова, Е. Н. Петров

*Воронежский государственный лесотехнический университет им. Г. Ф. Морозова
(Воронеж, Россия)*

В статье рассматривается физическая культура в жизни современного человека, которая позволяет добиться результата, если человек выполняет адекватные единые упражнения. Говоря о важности физического воспитания в жизни человека, необходимо выделить аспект физического воспитания как культуры в целом. Роль физической культуры в жизни современного человека важна, особенно с учетом стремления к образованию.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, гиподинамия, физические качества.

Роль физической культуры в жизни человека – это важность тренировок, влияние на организм человека, улучшение физического и психологического здоровья.

Невозможно недооценить роль физической культуры в жизни человека, поскольку нет такой сферы человеческой деятельности, которая бы с ней не была связана. Спорт и физическая культура являются духовной и материальной общественной ценностью, одновременно важной для любой личности. Из года в год в нашей стране все чаще говорят о физическом воспитании как о феномене общества и личностных особенностях человека. В то же время психологи и учителя, философы сходятся во мнении: это явление еще недостаточно изучено, несмотря на долгое время бережное отношение людей к культуре тела.

Актуальность проблемы

Учитывая 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. Этот тип культуры является первым, который в принципе возникает из всех аспектов культуры; она – основа любого представителя человеческого вида. Во многом именно по этой причине принято говорить о сильном

двойном воздействии на человека: как на организм человека, так и на его психику.

Оценивая роль физической культуры в жизни человека в историческом контексте, стоит отметить тот факт, что физическая культура с древних времен являлась отражением практических потребностей человека и общества в целом. Людям нужна была соответствующая подготовка, и это особенно заметно в образовании 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 способности и навыки человека (двигательные, реакции).

Различные аспекты

Никто не ставит под сомнение роль физической культуры в жизни человека по отношению к физическому аспекту существования. В настоящее время активно развивается подход, который предполагает рассмотрение физического воспитания как элемента, влияющего на духовность человека. Также с помощью этого средства, как его правильно используют профессионалы, можно скорректировать нравственность личности, развить интеллект человека и сформулировать представления о красоте. Биологическая природа человека, как давно известно, сильно зависит от физического воспитания. Не секрет, что такие занятия определяют здоровье человека и развитие тела, морфологию и функциональность тела. То, что физическое воспитание влияет на духовные аспекты, до

Григорьева Ия Викторовна – Воронежский государственный лесотехнический университет им. Г. Ф. Морозова, доцент, griiua@mail.ru.
Волкова Елена Григорьевна – Воронежский государственный лесотехнический университет им. Г. Ф. Морозова, старший преподаватель.
Петров Евгений Николаевич – Воронежский государственный лесотехнический университет им. Г. Ф. Морозова, старший преподаватель.

сих пор отрицают или придерживаются безразличной позиции, то есть не рассматривают такое воздействие как таковое.

Роль физической культуры в жизни современного человека важна, особенно с учетом стремления к образованию. Это кажется более существенным, чем столетия назад. По некоторым данным, это даже можно назвать натужным желанием учиться. Из года в год напряжение только нарастает. Условия жизни таковы, что каждый человек вынужден приспосабливаться к стремительно меняющейся ситуации, а для этого необходимо обладать определенным количеством навыков. Важно уметь самостоятельно овладевать полезными навыками и знаниями, относящимися к различным сферам жизнедеятельности человека. Не будет физического исключения, от которого во многом зависит здоровье человека. И, как справедливо привлекают внимание тренеров, это основа успешного функционирования человека. Не имея здоровья, у человека значительно ниже шансы достичь намеченной цели.

Образование и его части

Пытаясь оценить роль физической культуры в жизни современного человека, следует перейти к образованию как социальному явлению. По сути, это педагогическая система, предназначенная для личного развития и совершенствования с конкретными целями. Физическая культура – это элемент образовательной системы, используемый для достижения того же результата. Некоторые подходы к пониманию сути образования требуют особого внимания к физическому воспитанию. Современные учителя считают, что важно изменить отношение к предмету в общественном смысле. Люди в обществе редко осознают, насколько велико значение физического воспитания для отдельного человека и для общества в целом. Одна из актуальных проблем нашего времени – донести эти знания до всех наших современников.

По мнению некоторых мыслителей, во многих отношениях роль физического воспитания в жизни человека станет яснее для обычного человека, если идея непрерывного обучения в этой области будет воплощена в жизнь. Необходимы, по мнению этих экспертов, программы воздействия на молодежь, позволяющие донести важность физического воспитания. Не менее важен мотивационный аспект. Необходимо дать людям осознание ценности заботы о своем здоровье. Непрерывное обучение по аспектам фи-

зического воспитания, обязательное обучение и обучение уходу за собой - важные нюансы рассматриваемой проблемы. Человек, осознавший важность и значение физического воспитания, поддержит развитие самостоятельно, позаботится о себе. Осознавая важность и преимущества этого аспекта повседневной жизни, вы можете ввести физическое воспитание в свою жизнь как нечто обязательное и постоянное на всю жизнь.

Упражнения и жизнь

Оценивая роль физического воспитания в жизни человека, следует обратить внимание на необходимость гармоничного развития человеческого тела. Это достижимо с помощью физического воспитания, благодаря которому человек всесторонне развивается. Любому человеку нужны ловкость, сила, скорость, умение координировать движения. Важные качества человека - выносливость, работоспособность, закаленность и отменное здоровье. Основное доказательство этого постулата исходит из биологии: из анатомии известно, что до половины массы тела приходится на поддерживающую ткань скелетных мышц, а это означает, что их тренировка чрезвычайно важна. Чтобы состояние организма было нормальным, все эти мышцы должны получать адекватную регулярную нагрузку. Столь положительно влияет на мышцы тела и другие внутренние системы. Регулярная активность мышечной ткани корректирует работу центральной нервной системы, активизирует работу дыхательной системы, создает условия для активного кровотока.

Чтобы понять значение физической культуры в жизни человека, необходимо взглянуть на людей, вынужденных жить в условиях недостаточно активных движений. Люди, столкнувшиеся с гипокинезом, а также лица, вынужденные жить с нарушением функциональности внутренних систем, ограничением движений, борются с рядом физиологических проблем. Гиподинамия, гипокинезия агрессивно влияют на организм человека. Этот факт подтверждается многочисленными специализированными экспериментами и медицинской статистикой, собранной при наблюдении за людьми, вынужденными ограничивать свои движения.

Если человек вообще не двигается, он может существовать, но мышцы претерпевают атрофические процессы, кости теряют силу, сердце и сосуды, органы дыхания становятся менее активными. Длительное нахождение в постели негативно сказывает-

ся на организме человека, поэтому рекомендуется начинать ходить, как только состояние позволяет. Если активные движения пациенту противопоказаны, упражнения следует выполнять лежа. Для каждого случая комплекс мероприятий разрабатывается индивидуально.

Рассматривая работу, посвященную краткому описанию физической культуры в жизни человека и признаков такого явления, следует отметить актуальность систематического оздоровления своего организма. Упражнения следует выполнять постоянно, чтобы с их помощью достигались поставленные цели. Еще один признак - наличие в повседневной жизни специальных упражнений, которые затем используются в практических целях с пользой для человека. Важным признаком является владение определенными навыками, способностями, достаточными для решения через них важных для конкретного человека задач. Физическая культура проявляется через приобретение организационно-методических навыков, благодаря которым человек может формировать занятия, подходящие ему лично, по своей структуре и характеристикам. В настоящее время самостоятельная деятельность в этом аспекте является высшей формой физического воспитания личности.

Физкультура и спорт в жизни человека – это деятельность, посредством которой человек учится противостоять противоречиям и преодолевать себя, свои отрицательные стороны, полностью раскрыться, понять свои способности, полностью реализовать себя самих себя. Самоотречение и самоопределение, регулярные физические практики – это инструмент повышения потенциала человека. В то же время при таком прогрессивном варианте есть регресс, в том числе переход в конкретную область реализации, что объясняется спокойствием и иллюзиями, сформированными ранее приобретенным опытом.

Говоря о роли физической культуры в жизни человека, необходимо помнить, что это то, что дает возможность максимизировать индивидуальные результаты с помощью серии упражнений. Таким образом, реализуются волевые возможности человека, его физические и моральные устремления. Однако физическая культура важна как метод оздоровления и отдыха. Любая рефлексивная деятельность включает в себя важные составляющие. Они направлены на устранение перенапряжения и позволяют человеку восстановиться, если некоторые органические функции были временно потеряны.

Говоря об общей функциональности физического воспитания, необходимо учитывать воспитание человека посредством тренировок, приобретение человеком нормативных качеств и преподавание эстетики. Физическая культура позволяет гармонично и разнообразно развивать человека. Каждый компонент такой деятельности отличается своими характеристиками и направлен на решение конкретных задач.

ЛИТЕРАТУРА

1. Волкова Е. Г. Рекреационная деятельность студенческой молодежи / Е. Г. Волкова, Д. С. Григорьев, И. В. Григорьева // Вестник Воронежского института высоких технологий. – 2018. – № 2 (25). – С. 154-156.
2. Волкова Е. Г. Роль физической культуры в укреплении здоровья студентов / Е. Г. Волкова, И. В. Григорьева, Е. Н. Петров // Вестник Воронежского института высоких технологий. – 2020. – № 1 (32). – С. 65-67.
3. Григорьева И. В. Учет индивидуальных особенностей в различных видах спорта / И. В. Григорьева, Е. Г. Волкова, Е. Н. Петров // Вестник Воронежского института высоких технологий. – 2016. – № 4 (19). – С. 125-126.

ROLE OF PHYSICAL CULTURE FOR MODERN HUMAN

© 2021 I. V. Grigoreva, E. G. Volkova, E. N. Petrov

Voronezh State Forestry University named after Morozov (Voronezh, Russia)

The article discusses physical culture in the life of a modern person, which allows you to achieve results if a person performs adequate uniform exercises. Speaking about the importance of physical education in human life, it is necessary to highlight the aspect of physical education as a culture in general. The role of physical culture in the life of a modern person is important, especially given the desire for education.

Keywords: physical culture, sports, physical inactivity, physical qualities.