

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА

© 2021 И. В. Григорьева¹, А. А. Плотников², Е. Г. Волкова¹

*Воронежский государственный лесотехнический университет им. Г. Ф. Морозова
(Воронеж, Россия)¹*

Воронежский институт высоких технологий (Воронеж, Россия)²

В статье раскрывается важность физической культуры в жизни человека, занятия которой направлены на удовлетворение человеческой естественной потребности двигаться, чтобы быть дееспособным. Аспект физической культуры, связанный с деятельностью, обычно рассматривается как оздоровление себя через целенаправленные движения, оптимизированные с учетом особенностей конкретного человека.

Ключевые слова: физическая культура, гиподинамия, физическое воспитание, спорт, здоровье.

Нельзя недооценивать роль физической культуры в жизни человека, так как нет такой сферы человеческой деятельности, которая не была бы с ней связана. Спорт и физическая культура – это духовная социальная ценность и материальная, одновременно важная для любой личности. Из года в год в нашей стране все чаще говорят о физическом воспитании как явлении общества и личностных особенностях человека. В то же время психологи и педагоги, философы сходятся во мнении: этот феномен еще недостаточно изучен, несмотря на внимательное отношение людей к культуре тела в течение длительного времени.

Актуальность вопроса. Учитывая роль физической культуры в жизни человека, следует признать уникальность физической культуры как социального явления. Во многих путях это ссылака социального развития человека и биологического прогресса. Этот вид культуры является первым, который в принципе вытекает из всех аспектов культуры; она является основой для любого представителя человеческого вида. Одна из основных характеристик физкультуры – дуализм. Во многом именно по этой причине принято говорить о сильном двойственном воздействии на человека: как на организм человека, так и на его психику.

В современном российском обществе особое внимание уделяется вопросам укрепления духовного и физическое здоровье

граждан и формирование здорового образа жизни. В этой связи пристальное внимание уделяется физической культуре и спорту как приоритетному направлению социальной политики государства.

Актуальность этих проблем неоднократно отмечалась в его выступлениях президентом России Владимиром Путиным. Он утверждает, что задача государства – привлечь к физической культуре как можно больше граждан и спорт, который в конечном итоге должен формировать и укреплять ценности здорового образа жизни.

Несмотря на все усилия государства, принятые нормативные и законодательные акты, в целом по стране уровень участия общественности в массовой физической культуре и спорте остается низким. В этой связи эта тема остается актуальной в отношении различных слоев населения и различные социальные группы.

Оценивая роль физического воспитания в жизни человека, следует обратить внимание на необходимость гармоничного развития человеческого организма. Это достигается через физическое воспитание, 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. Главное доказательство этого постулата исходит из биологии: из анатомии известно, что до половины массы тела приходится на опорную скелетно-мышечную ткань, а значит, их тренировка чрезвычайно важна. Для того чтобы состояние организма было нормальным, все эти мышцы должны получать адекватную регулярную нагрузку. Такое положительное воздействие оказывает на мышцы тела и другие

Григорьева Ия Викторовна – Воронежский государственный лесотехнический университет им. Г. Ф. Морозова, доцент, griiua@mail.ru.

Плотников Александр Александрович – Воронежский институт высоких технологий, канд. техн. наук, доцент.

Волкова Елена Григорьевна – Воронежский государственный лесотехнический университет им. Г. Ф. Морозова, старший преподаватель.

внутренние системы. Регулярная деятельность мышечной ткани корректирует работу центральной нервной системы, активизирует функциональные возможности дыхательной системы, создает условия для активного кровотока.

Чтобы понять значение физической культуры в жизни человека, следует посмотреть на лиц, вынужденных жить в условиях недостаточности активных движений. Лица, которым грозит гипокинезия, 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 демонстрируется многочисленными специализированными экспериментами и медицинской статистикой, собранной при наблюдении людей, вынужденных ограничивать свои передвижения.

В пособиях, кратко рассказывающих о важности физического воспитания в жизни человека, необходимо подчеркнуть аспект физического воспитания как культуры в целом. Как и общая культура, это направление делится на два – личное, содержательное. Есть материалистический аспект, есть человеческое богатство конкретного человека, практикующего определенную деятельность. Физическая культура – сложное социальное явление, сформированное тремя аспектами: личностью, ценностями, деятельностью. Продуктивным аспектом является это общее количество положительных результатов, полученных человеком, который активно применял ценности физического воспитания на практике. Наиболее очевидным полезным результатом являются те навыки, которые человек приобрел, отрабатывая упражнения, а, именно, приобретенные им навыки.

Одно из основных значений физической подготовки – это повышение трудоспособности, улучшение осанки, телосложения. Другой результат занятий – улучшение качеств той или иной личности (эстетика, мораль), благодаря чему человек становится более развитым, чем окружающие.

Говоря о влиянии физкультуры на жизнь человека, необходимо обратить внимание на личную физическую культуру. Это персонализированный аспект, посвященный человеку, который чем-то занимается и добивается в нем успеха. Все его богатство – это его личная физкультура. Термин также можно трактовать как реальную деятельность человека, мотивацией которого явля-

ется удовлетворение его потребностей и интересов в улучшении своего организма.

Аспект физической культуры, связанный с деятельностью, обычно рассматривается как оздоровление себя через целенаправленные движения, оптимизированные с учетом особенностей конкретного человека.

Физическая культура в жизни современного человека позволяет достигать результатов только тогда, когда человек выполняет адекватные единые упражнения. Нагрузки выбираются на основе задачи. Их можно сформулировать как развитие своей формы или поддержание существующей, восстановление прежних возможностей. Полезной физической активностью, положительно влияющей на психофизическую составляющую человека, называют культурной.

Чтобы понять всю пользу физической культуры в жизни человека, важно рассматривать это явление как сложное социальное. Оно не ограничивается только лишь физическим развитием тела, оно связано с рядом общественных проблем, воспитательных и этических задач. Физкультура сопряжена с моральным совершенствованием персоны. Ей не присущи границы географии, нет зависимости от профессии и возраста, социального положения.

Пытаясь понять, зачем нужна физическая культура в жизни человека, следует обратить внимание на то, как негативные внешние факторы влияют на состояние здоровья.

Организм человека быстрее и эффективнее приспосабливается к внешним условиям. Однако физкультура важна как элемент воспитания, так как позволяет повысить дисциплину и развить его чувство ответственности. Человек, занимающийся упражнениями, более настойчив, ему проще прикладывать силы для достижения выбранной себе цели. В равной степени это наблюдается при изучении занимающихся спортом людей любого возраста, профессионального и социального статуса; традиционно принято считать, что наиболее важна такая функция физкультуры относительно детей и молодежи.

Если ранее физическая культура в жизни взрослого человека занимала большое и очень важное место, в последние десятилетия активность людей существенно падает. Ранее передвижение и производственные задачи требовали приложения усилий, но объем перемещений современного гражданина минимизирован, поскольку есть машины, приборы, транспорт и автоматы. Систе-

мы человеческого организма, позволяющие адаптироваться к изменениям окружающей среды, могут функционировать в двух направлениях: подстраиваться под большие нагрузки или под их снижение. Если человек не занимается, тогда происходит адаптация второго типа, объясняющаяся нехваткой двигательной активности. Гиподинамия негативно влияет на любого человека, сталкивающегося с ней. Для борьбы с нехваткой двигательной активности следует пользоваться любыми доступными средствами, и первые в этом аспекте – спорт, физкультура.

Выводы

Оценивая важность физической культуры в жизни человека, важно помнить, что такие занятия направлены на удовлетворение человеческой естественной потребности двигаться, чтобы быть дееспособным. Каждый из компонентов физкультуры имеет свое функциональное направление, связанное с характером функции. Образовательный функционал физической культуры предполагает обучение персоны пользоваться предметом в рамках общеобразовательной системы, принятой в нашей стране. Прикладной функционал соотносится со специальной подготовкой и позволяет обеспечить человеку возможность трудиться, работать, служить в армии. Для этого даются навыки и знания в рамках профессионального прикладного курса.

Не менее значима спортивная функция. Говоря о месте физической культуры в жизни человека, нужно помнить, что именно она обеспечивает возможность максимизации индивидуальных итогов посредством выполнения ряда упражнений. Тем самым реализуются волевые возможности человека, ее моральные и физические стремления. Вместе с тем физическая культура важна как метод оздоровления и реабилитации, рекреации. Любое продуманное занятие включает содержательные компоненты. Оно направлено для исключения перенапряжения и позволяет восстановиться, если какие-то органические

функции были временно утрачены.

Говоря об общей функциональности физической культуры, нужно учитывать воспитание посредством занятий, приобретение личностью нормативных качеств, приучение ее к эстетике. Физическая культура позволяет гармонично и разносторонне развить человека. Каждый компонент таких занятий отличается особенностями, направлен на решение конкретных задач.

ЛИТЕРАТУРА

1. 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.
2. Григорьева И. В. Современная система физического воспитания студентов / И. В. Григорьева, Е. Г. Волкова // Моделирование систем и информационные технологии: сборник научных трудов. Воронеж, 2011. – Вып. 8. – С. 254-256.
3. Григорьева И. В. Спорт и социальная активность личности / И. В. Григорьева, Е. Г. Волкова // Моделирование систем и информационные технологии: сборник научных трудов. Воронеж, 2010. – Вып. 7. – С. 364-366.
4. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры: учеб. / Л. П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.
5. Петрова Т. Н. Организация занятий физической культурой и спортом в условиях спортивно-ориентированного физического воспитания в вузах / Т. Н. Петрова, Н. Н. Пьянзина, О. В. Шиленко // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2019. – № 3. – С. 35-41.
6. Профессионализм в сфере физической культуры и спорта: учебное пособие / В. Ф. Костюченко, Е. Ф. Орехов, М. Ю. Щенникова, А. А. Германова. – СПб.: [б.и.], 2014. – 223 с.

ROLE OF PHYSICAL CULTURE IN HUMAN LIFE

© 2021 I. V. Grigoreva¹, A. A. Plotnikov², E. G. Volkova¹

Voronezh State Forestry University named after Morozov (Voronezh, Russia)¹
Voronezh Institute of High Technologies (Voronezh, Russia)²

The article reveals the importance of physical culture in human life, the activities of which are aimed at satisfying the human natural need to move in order to be capable. The activity-related aspect of physical culture is usually viewed as improving oneself through purposeful movements, optimized taking into account the characteristics of a particular person.

Keywords: physical culture, physical inactivity, physical education, sports, health.