

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ВАЖНОЕ УСЛОВИЕ ВСЕСТОРОННЕГО И ГАРМОНИЧЕСКОГО СТАНОВЛЕНИЯ ЛИЧНОСТИ

© 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 рассматривается физическая культура, которая выступает как сильное средство развития личности человека, интенсивного улучшения индивидуальных свойств, профессионально важных качеств, двигательной сферы и других. Двигательная активность представляет собой как комплексное средство физического, умственного, нравственного, эстетического формирования, что и приводит к состоянию физического, психического и общественного благополучия.

Ключевые слова: физическая культура, здоровье, спорт, здоровый образ жизни.

Актуальность темы. основополагающей задачей государственной политики, проводимой Россией – сохранение и улучшение здоровья граждан, которая является одной из ведущих видов деятельности, имеющих приоритетное значение. Благодаря систематическому занятию физическими упражнениями, различные нагрузки будут укреплять организм в независимости от его возраста. Вопрос относительно сохранения здоровья человека, является одним из наиболее актуальных на данный момент времени. Он активно обсуждается различными специалистами, которые вносят свои предложения по усовершенствованию процесса физической подготовки.

Общеизвестным является тот факт, что регулярные занятия физической нагрузкой благотворно сказываются на организме, а здоровье человека становится лучше. В связи с этим актуальным является рассмотрение тех функций, которые выполняет физическая культура, и как они влияют на здоровье человека.

Проблема исследования заключается в необходимости анализа существующего представления о роли физической культуры с целью продвижения здорового образа жизни.

Современные представления о физической культуре связаны с ее оценкой, как специфической части общей культуры личности и общества. Понятие «физическая

культура» выделяет сферу культуры, основным содержанием которой является процесс «окультуривания» тела человека. Физическая культура связана с телесным бытием людей, и их физическим состоянием.

Физическая культура и спорт – это отрасль социальной жизни, которая выполняет четко определённые стоящие перед ней функции, такие как - воспитание, образование, оздоровление.

Современные сложные условия жизни диктуют более высокие требования к биологическим и социальным возможностям человека. Систематическое, соответствующее полу, возрасту и состоянию здоровья, использование физических нагрузок – один из обязательных факторов здорового режима жизни. Физические нагрузки представляют собой сочетание разнообразных двигательных действий, выполняемых в повседневной жизни, а также организованных или самостоятельных занятий физической культурой и спортом, объединённых термином «двигательная активность».

На протяжении последнего времени наблюдается тенденция ухудшения уровня здоровья у населения, снижается уровень продолжительности жизни, растёт смертность.

В нынешней ситуации большое число людей испытывают потребность в оздоровлении и здоровом образе жизни.

Так с интенсивным развитием новых технологий, техники, имеет место сокращение двигательной активности людей и, одновременно, усиление влияния на организм неблагоприятных факторов, таких как, загрязнение окружающей среды, неправильное и нерегулярное питание, вредные при-

Григорьева Ия Викторовна – Воронежский государственный лесотехнический университет им. Г. Ф. Морозова, доцент, gr1ya@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.

вычки, стрессовые ситуации, что негативно влияет на иммунитет и влечет за собой значительную восприимчивость к инфекционным и неинфекционным болезням.

Занятия же физкультурой и спортом помогают людям в любом возрасте наиболее эффективно использовать своё свободное время, с пользой для своего здоровья, а также способствуют отказу от вредных привычек.

Эволюционируя, человек превратил труд в некую физическую деятельность, что привело к развитию общественных отношений. Осознав связь между физическим развитием и качеством трудовой деятельности, люди путем физической тренировки и совершенствования функциональных систем повысили свою жизнеспособность, эффективность и производительность. Общество задалось целью создания конкретных методов психологической и физической подготовки человека к жизни и экстремальным ситуациям. Таким образом, началось определение физической культуры как области специальной деятельности, решающей задачи психофизической подготовки человека к труду и социализации в обществе.

В настоящее время физическая культура имеет большое значение для человека. Сейчас человек, в основном, ведет малоподвижный образ жизни. Машины, компьютеры, телефоны и т. д. во многом облегчили жизнь людям. Человечество стало меньше двигаться, а это приводит к плохому самочувствию и недостатку энергии, потери гибкости и, возможно, сокращению продолжительности жизни.

Те люди, которые занимаются каким-либо видом спорта или хотя бы по утрам выполняют зарядку и любят передвигаться пешком, могут быстро овладевать новыми движениями, они будут иметь пропорционально развитое телосложение и осанку.

Физическая культура и спорт выступают как сильное средство развития личности человека, интенсивного улучшения индивидуальных свойств, профессионально важных качеств, двигательной сферы и других. Таким образом, физическая культура и спорт считаются важным условием, а физическое воспитание – важным средством всестороннего и гармонического становления личности.

Необходимым для человека и общества считаются занятия физической культурой и спортом на различных уровнях. Вследствие этого вопросы развития физической

культуры и спорта для нашей страны всегда будут важны.

Спорт пронизывает все уровни передового социума, оказывая огромное влияние на главные сферы жизнедеятельности общества – на национальные отношения, деловую жизнь, социальное состояние, моду, этические значения, тип жизни людей. Спорт обладает сильной социализирующей мощью.

Одной из ведущих задач общественной физической культуры и спорта считается формирование ценностного отношения физической культуре и спорту каждой личности в отдельности и общества в целом. В настоящее время физическая культура и спорт представляют собой многогранный социальный феномен, проникающий во все сферы социума и затрагивающий не только область культуры, но и другие значимые стороны жизни – политику, экономику и т. д.

Спорт предоставляет возможности не только для физического и спортивного совершенствования, но и для нравственного, эстетического, умственного и трудового воспитания. Оздоровительно-рекреативная функция спорта позитивно воздействует на активные способности организма человека, тем более это ярко выражено в детском и юношеском спорте, где благотворное воздействие занятий спортом на развивающийся и формирующийся организм неопределимо.

Как раз в данном возрасте закладываются основы здоровья, прививаются потребности регулярных занятий физическими упражнениями, формируются привычки гигиены. Спорт в тоже время считается и источником позитивных впечатлений, он нивелирует негативное психическое состояние, позволяет снять умственное напряжение.

Огромная роль отводится прогрессивному спорту и в работе со зрелой общественностью. Он считается средством оздоровления, защитой от неблагоприятных результатов научно-технического прогресса со свойственным для него резким сокращением двигательной активности во время трудовой деятельности и в быту. Спорт считается одной из известных форм организации здорового досуга, развлечений и отдыха.

Физическая культура является неотъемлемой частью общественной культуры. Она включает в себя совокупность ценностей, как двигательных, так и мобилизационных, интеллектуальных, моральных, направленных на развитие и совершенство-

вание человека, чем способствует формированию культуры общества. Присвоение ценностей происходит посредством направленной деятельности. Именно через деятельность человек может выйти за пределы своей природной ограниченности, то есть преодолеть свои же, заложенные природой генотипические возможности.

Из-за многообразия жизненных ситуаций возрастают и требования к физической подготовленности людей, обязательной для успешной и эффективной трудовой и социальной деятельности, затрагивающей все возрастные группы населения и все сферы общества.

Выделяют такие специфические функции физической культуры, которые характерны только для физической культуры. К ним относятся:

- функция физического воспитания, благодаря которой люди удовлетворяют свою личную потребность в физическом самосовершенствовании посредством физических упражнений.

- соревновательно-достиженческая функция. Спортивно-соревновательная деятельность – это значительная часть занятий физической культурой, которая требует не только высокого уровня двигательных навыков, но и развития физических качеств. Повышение спортивного мастерства и уровня достижений является важной характеристикой, присущей спортивной деятельности.

- оздоровительно-рекреативная функция. С помощью физической культуры можно повысить и восстановить работоспособность, поддерживать физическую форму, повышать собственную эффективность. Благодаря этой функции человек получает возможность восполнять свою потребность в двигательной активности.

Заключение. Регулярные занятия физкультурой и спортом повышают настроение и общую физическую активность человека,

улучшают сопротивляемость к психологическим стрессам, нормализуют окислительно-восстановительные процессы, а также активизируют процессы кровообращения. Степень физической нагрузки при занятиях физкультурой и спортом должна соответствовать возможностям занимающегося, его возрасту и состоянию здоровья.

Сегодня нельзя найти ни одной сферы человеческой деятельности, не связанной с физической культурой, общепризнанной как материальная и духовная ценность общества в целом и каждого человека в отдельности.

Физическая культура влияла на человека на протяжении многих столетий. Физическая культура позволяет человеку лучше адаптироваться в обществе. Даже на работе к физически подготовленному человеку будут относиться лучше, так как он может выполнять больший объем предлагаемой работы, он более общителен и более активен.

ЛИТЕРАТУРА

1. Бортникова С. А. Физическая культура как пространство самореализации личности / Ю. Ю. Лазарева, С. А. Бортникова // Культура физическая и здоровье современной молодежи: материалы II Международной научно-практ. конф. – Воронеж: Воронежский государственный педагогический университет, 2019. – С. 11-20.

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. 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.

PHYSICAL CULTURE AS AN IMPORTANT CONDITION FOR THE COMPLETE AND HARMONIC FORMATION OF THE PERSONALITY

© 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 examines physical culture, which acts as a strong means of developing a person's personality, intensive improvement of individual properties, professionally important qualities, motor sphere and others. Motor activity is a complex means of physical, mental, moral, aesthetic formation, which leads to a state of physical, mental and social well-being.

Keywords: physical culture, health, sports, healthy lifestyle.