

## Актуальность физической культуры в повседневной жизни

*Серов Александр Андреевич*

*Приамурский государственный университет имени Шолом-Алейхема*

*Студент*

### Аннотация

В статье анализируется актуальность физической культуры в повседневной жизни человека в связи с потребностью в сохранении здоровья и увеличения продолжительности жизни. Автор выделяет основные функции и направления физической культуры, значимые в современном обществе в контексте существующих проблем и трансформации образа жизни в целом.

**Ключевые слова:** физическая культура, здоровый образ жизни, продолжительность жизни, физическая активность

## Relevance of physical training in everyday life

*Serov Alexandr Andreevich*

*Sholom-Aleichem Priamursky State University*

*student*

### Abstract

The article is devoted to the relevance of physical training in the everyday life of humans in connection with the need to maintain health and increase life expectancy. The author identifies the main functions and directions of physical culture that are significant in modern society in the context of existing problems and the transformation of lifestyle in general.

**Keywords:** physical training, healthy lifestyle, life expectancy, physical activity

Движение является основой физиологического существования. Большая часть жизненных процессов ориентированы на сохранение движения. При сокращении объема движений процессы в организме замедляются, начинают развиваться застойные явления в тканях и органах.

Целью настоящего исследования выявление основных функций и значимых направлений физической культуры в жизни современного человека и общества.

Основной объем движений человек совершает во время ходьбы и при выполнении различных задач, связанных с физическим трудом. Также для сохранения выносливости и хорошей физической формы люди выполняют физические упражнения, занимаются спортом и другими видами физической активности.

Другими словами, регулярная физическая активность является неотъемлемым компонентом здорового образа жизни.

В.Н. Еременко и А.С. Медведева предлагают выделить следующие основные компоненты здорового образа жизни:

- объективные общественные условия;
- конкретные формы жизнедеятельности, позволяющие реализовывать здоровый образ жизни;
- систему ценностных ориентаций, направленных на сознательную активность [2, С.354].

Высокая значимость физической культуры в жизни человека подтверждается многими авторами, начиная с середины XX века. Так, например, В.С. Лукьянов отмечал, что физические упражнения являются частью нормального режима труда и отдыха, поскольку мышечная ткань составляет около 44% от общей массы тела взрослого человека и нуждается в регулярной нагрузке для правильного функционирования и сохранения баланса систем организма [4].

Согласно определению, данному В.И. Ильиничем, физическая культура представляет собой «целесообразную двигательную активность в форме физических упражнений, позволяющих эффективно формировать необходимые умения и навыки, физические способности, оптимизировать состояние здоровья и работоспособность» [3]. В результате занятий физкультурой человек приобретает навыки владения своим телом, а также улучшает общее состояние организма, повышает выносливость и устойчивость к нагрузкам и стрессу.

Физическая культура в обществе выполняет ряд функций, в том числе образовательную, прикладную, спортивную, воспитательную, стимулирующую и просветительскую. При этом образовательная и воспитательная функции во многом реализуются в школах и вузах, а спортивная и прикладная функции – в областях, непосредственно связанных с профессиональным спортом, службой в армии и других профессиональных направлениях, требующих наличия хорошей физической формы.

Особый интерес в контексте повседневной жизни человека представляют просветительская и стимулирующая функции, которые во многом близки друг другу. В рамках первой функции физическая культура выступает как комплекс научно обоснованных представлений о здоровом образе жизни и потребности человека в двигательной активности в зависимости от пола, возраста, индивидуальных особенностей здоровья. В рамках второй функции физическая культура формирует комплекс мотивов, благодаря которым человек стремится к сохранению хорошей физической формы и продолжению занятий с целью сохранения здоровья. Дополнительной мотивацией к занятию физической культурой и спортом в повседневной жизни может служить стремление человека к самоактуализации и повышению социального статуса. Спортивные достижения и хорошая физическая форма повышают привлекательность человека и его оценку другими людьми.

Одним из направлений физической культуры является закаливание, которое положительно сказывается на здоровье человека. В результате

закаливающих практик повышается тонус нервной системы, улучшается кровообращение, происходит восстановление обменных процессов в организме.

О.Ю. Черясова и М.А. Онищук при этом отмечают, что стремление к здоровому образу жизни и поддержанию хорошей физической формы у современного человека могут приводить к чрезмерным физическим нагрузкам и ухудшению здоровья. В частности, увлечение фитнесом и различными направлениями бодибилдинга в сочетании с отсутствием сбалансированной системы питания и тренировок могут нанести существенный вред здоровью, о чем свидетельствуют, в том числе медицинские исследования последних лет [6, с. 335].

Таким образом, очевидно, что физическая культура, рассматриваемая не только как двигательная активность и комплексы упражнений на развитие костно-мышечного аппарата, но как комплекс представлений о гармоничном физическом развитии человека и практиках, направленных на поддержание баланса в работе систем организма, является одним из значимых факторов сохранения здоровья и увеличения продолжительности жизни. Объемы и характер физических упражнений должны определяться индивидуально, исходя из биологических и психологических особенностей человека, что в свою очередь требует наличия в системе организации занятий физической культурой и спортом квалифицированных специалистов, способных предоставить высокий уровень качества услуг по организации таких занятий.

М.С. Шустерман, С.П. Миронова отмечает, что данные проблемы, как и проблема повышения мотивации населения к занятию физкультурой и спортом, признаются на государственном уровне и нашли свое отражение в Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года (распоряжение Правительства РФ от 7 августа 2009 г. No 1101-р) [7]. Так, согласно указанной стратегии, на первый план в продвижении занятий физической культурой и спортом должны были выйти меры по регулированию правовых основ организации таких занятий на базах спортивных комплексов и учреждений, формирование правильного представления о здоровом образе жизни, организация массовых спортивных мероприятий для граждан. Большую роль во внедрении физической культуры и спорта в повседневные практики должны играть образовательные учреждения, в том числе учреждения профессионального образования. При этом отмечается, что продвижение здорового образа жизни и мониторинг здоровья людей, занимающихся спортом и регулярными занятиями физической культурой, не должны носить принудительных характер, а должны основываться на просветительских технологиях и раннем приобщении детей к физкультуре и спорту.

Подводя итоги исследования вопросов актуальности физической культуры и спорта в повседневной жизни современного человека, можно заключить, что, несмотря на развитие технологий и снижения общей потребности в выполнении работы, связанной с физическими нагрузками, для поддержания здоровья и увеличения продолжительности жизни люди

нуждаются в регулярном движении, которое во многом обеспечивается за счет занятий физической культурой и спортом. Рост числа заболеваний, связанных с малоподвижным образом жизни среди взрослых, ведет к повышению необходимости продвижения физической культуры на государственном уровне путем внедрения технологий по организации спортивных мероприятий, предоставления качественных услуг по организации занятий физической культурой для граждан разных возрастов и групп здоровья. Важную роль в развитии физической культуры населения играет раннее приобщение детей к спорту и здоровому образу жизни, которое реализуется в первую очередь через образовательные учреждения, и должно поддерживаться в семье. Регулярные занятия позволяют избежать многих заболеваний сердечнососудистой системы, ожирения, болезней опорно-двигательного аппарата, а также психологических проблем, вызванных слабой устойчивостью организма к стрессам и нагрузкам. Кроме того, за счет повышения иммунитета, спортивные занятия способствуют снижению заболеваемости сезонными ОРЗ и ОРВИ. Дальнейшее продвижение ценностей физической культуры в России и повышение уровня профессиональной подготовки специалистов в области физической культуры и спорта приведет к повышению общей осведомленности людей о пользе физической активности и снижению заболеваемости по многим категориям заболеваний.

### **Библиографический список**

1. Амиралиева Е.А., Шлемова М.В., Чернышева И.В., Егорычева Е.В. Роль физкультуры в повседневной жизни // Успехи современного естествознания. 2013. № 10. С. 203-204.
2. Еременко В.Н., Медведева А.С. Роль физической культуры в жизни человека // Азимут научных исследований: педагогика и психология. 2019. Т.8. №3(28). С. 353 –356
3. Ильинич В. И. Физическая культура студента: Учебник. М.: Гардарики, 2000. 448 с.
4. Лукьянов В. С. О сохранении здоровья и работоспособности /Под ред. И. А. Валединского, с пред. К. М. Быкова. М.: Медгиз, 1954
5. Физическая культура студента: Учебник / Под ред. В.И. Ильинича. М.: Гардарики, 2000. 448 с.
6. Черясова, О. Ю., Онищук М.А. Физическая культура и спорт в жизни современного общества // Молодой ученый. 2018. № 48 (234). С. 332-336.
7. Шустерман, М. С., Миронова С.П. Физическая культура и спорт сегодня: проблемы и пути решения // Здоровьесбережение как инновационный аспект современного образования: материалы III Международной научно-практической заочной студенческой конференции, 21 марта 2016 г., г.Екатеринбург / Рос. гос. проф.-пед. ун-т. Екатеринбург, 2016. С. 357-363.