

Кунгурова К.Д., Борисова М.В. Роль физической культуры в жизни человека // Академия педагогических идей «Новация». Серия: Студенческий научный вестник. – 2019. – №6 (июнь). – АРТ 457-эл. – 0,2 п.л. - URL: <http://akademnova.ru/page/875550>

РУБРИКА: ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

УДК 796.011.1

Кунгурова Кристина Дмитриевна
студентка 2 курса, экономический факультет
Борисова Маргарита Викторовна
старший преподаватель кафедры
гуманитарных дисциплин
Кемеровский институт (филиал) РЭУ им.Г.В.Плеханова,
г. Кемерово, Российская Федерация
e-mail: kungurova.kd@kemerovorea.ru
kemfaf@mail.ru

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА

Аннотация: В статье рассматривается основное значения физической культуры и спорта в жизни человека.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, здоровье, гипертония, остеоартроз.

Kungurova Kristina Dmitrievna
2nd year student, Faculty of Economics
Borisova. MV,
Senior Lecturer, Department of Humanities
Kemerovo Institute (branch) of the Russian University of Economics named
after G.V. Plekhanov,
Kemerovo, Russian Federation

THE ROLE OF PHYSICAL CULTURE IN THE HUMAN LIFE

Abstract: The article discusses the basic values of physical culture and sports in a person's life.

Keywords: physical culture, sports, health, hypertension, osteoarthritis.

Физическая культура начала свое зарождение с давних времен. Ее появление датируется 80 000 лет до н.э. и связано это было со специфической деятельностью человека по добыванию средств существования. Также, возникновение физической культуры было обусловлено появлением метательного орудия с костяным наконечником и зубчатых острог. Физическая культура первобытного общества прошла очень сложный тысячелетний путь от инстинктивных атакующих и оборонительных движений до скоординированных акций. Овладение этими умениями и навыками происходило путем наблюдения и копирования. С тех пор она стала неотъемлемой частью жизни каждого. Физическая культура является частью культуры человека и общества в целом.

На сегодняшний день люди всё меньше вниманию уделяют занятиям спортом, потому что каждый занят своими важными делами. И, к сожалению, сегодня в мире развивающихся технологий и наук, человек мало двигается, ведет сидячий образ жизни, совсем забывая о физических нагрузках. И лишь немногие догадываются, что занятия спортом непосредственно связаны с работоспособностью человека, его концентрацией и скоростью выполнения работ. Занятия физической культурой важны для развития организма человека в любом возрасте. В детском и юношеском возрасте они способствуют слаженному развитию организма. У взрослых улучшают морфофункциональное состояние,

увеличивают работоспособность и сохраняют здоровье. У пожилых наряду с этим, задерживают неблагоприятные возрастные изменения.

В настоящее время количество людей с заболеваниями разного рода растет, так как, снижается двигательная активность человека, но одновременно увеличивается влияние неблагоприятных факторов, таких как, загрязнение окружающей среды, стресс, неправильное питание, злоупотребление алкоголем, курение. Происходит снижение иммунитета, что ведет за собой высокую восприимчивость к инфекционным заболеваниям.

Физическая культура и спорт являются одними из важных факторов для укрепления и сохранения здоровья. Регулярные занятия спортом помогают людям всех возрастов результативно использовать свободное время, а также способствует отказу от вредных привычек, таких как курение и употребление спиртных напитков.

Физические упражнения могут снизить риск болезней сердца и инсультов. Для людей, не поддерживающих физическую активность, риск умереть от ишемической болезни сердца или инсульта возрастает вдвое. По аналогии, упражнения могут также уменьшить кровяное давление. Гипертония – обычное явление, повышающее риск инсульта и сердечного приступа. Умеренная регулярная физическая активность, включая ходьбу, плавание и езду на велосипеде, хорошо помогает при остеоартрозе. Опять же, физическая активность улучшает минеральную плотность костей у детей и помогает поддерживать их крепость у подростков. Она также замедляет дегенерацию костей в дальнейшей жизни. Это может помочь предупредить остеопороз – заболевание, при котором ваши кости становятся хрупкими и более склонными к переломам. Упражнения с

высокой нагрузкой на кости, такие как бег и прыжки, увеличивают плотность костей у молодых людей.

Регулярные занятия физкультурой и спортом, по результатам исследований врачей, 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.

Но, не следует злоупотреблять физическими нагрузками. Это может принести не малый вред организму. Поэтому при выборе степени нагрузки следует учитывать индивидуальные особенности человека. Изменяя характер и величину тренировочных нагрузок, можно целенаправленно влиять на течение адаптационных процессов и тем самым укреплять различные органы, развивать важнейшие физические качества. Также, выявлена эффективность использования различных программ и стилей фитнеса на занятиях по физической культуре со студентками, имеющими отклонения в состоянии здоровья и зачисленными в подготовительную и специально – медицинскую группу.

Доказано, что целесообразно применять программу занятий с различными элементами из фитнеса: оздоровительная аэробика, фитнес-аэробика STRONG by Zumba; упражнения на укрепление связок опорно-двигательного аппарата (растяжка); отдельные элементы из степ-аэробики, упражнения с фитнес оборудованием, направленные на сохранение баланса (bosu balance, подушка US Medica, фитбол, Blacrol); элементы из йоги, пилатеса, а также целесообразным является использование кардио тренажеров, тренажера "Total gym gravity". Все это положительно влияет на

психоэмоциональное состояние студенток, повышаются показатели их физической подготовки и основных функциональных показателей организма.[6]

Благоприятное влияние регулярных занятий физическими упражнениями на здоровье и физическое состояние человека любого возраста происходит в результате:

- повышения тонуса центральной нервной системы;
- улучшения свойств нервных процессов - силы процессов возбуждения и торможения, их подвижности, уравновешенности;
- усиления деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- увеличения общего объема циркулируемой крови, повышения числа эритроцитов и содержания гемоглобина;
- развития мышечной системы;
- совершенствования двигательных качеств мышц: быстроты, силы, ловкости, выносливости; развития двигательной активности и координации движений;
- улучшения кровообращения мышечных волокон;
- развития адаптационных способностей организма;
- утолщения костной ткани, ее большей прочности, большей подвижности суставов;
- нормализации обмена веществ в организме;
- совершенствования регуляции функций организма;
- профилактики гиподинамии;
- избавления от лишнего веса при систематических занятиях с умеренным питанием;

Таким образом, физическая культура должна входить в жизнь каждого человека. Ведь ее первостепенной задачей является сохранение и укрепление здоровья человека, улучшение функционального состояния всего организма, положительное влияние на самочувствие, настроение и работоспособность.

Список использованной литературы:

1. Солодков А.С., Сологуб Е.Г. Физиология человека общая, спортивная, возрастная. — М.: Тера-спорт, 2001.
2. Смирнов В.Н., Дубровский В.И. Физиология физического воспитания и спорт. Учебник для студентов средних и высших заведений. — М.: Владос-пресс, 2002.
3. Лукьянов В.С. О сохранении здоровья и работоспособности. — М.: Медгиз, 1952.
4. Михайлова И.И. РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ЖИЗНИ СОВРЕМЕННОГО ЧЕЛОВЕКА // Молодежный научный форум: Гуманитарные науки: электр. сб. ст. по мат. XIX междунар. студ. науч.-практ. конф. № 12(18). URL: [https://nauchforum.ru/archive/MNF_humanities/12\(18\).pdf](https://nauchforum.ru/archive/MNF_humanities/12(18).pdf) (дата обращения: 20.05.2019)
5. Басова А.Е., Трубачев И.А., Борисова М.В. Влияние физических упражнений на сердечнососудистую и дыхательную систему // Академия педагогических идей «Новация». — 2018. — №6 (июнь). — АРТ 183-эл. — 0,2 п. л. — URL: <http://akademnova.ru/page/875548>
6. Борисова М. В., Мусохранов А. Ю., Сидорова Н. А. Использование элементов фитнес направлений на занятиях по физической культуре, и их психоматическое влияние на студентов, отнесенных к специальной медицинской группе // Научный журнал “European Social Science Journal” - 2018.

Дата поступления в редакцию: 26.05.2019 г.

Опубликовано: 01.06.2019 г.

© Академия педагогических идей «Новация». Серия «Студенческий научный вестник», электронный журнал, 2019

© Кунгурова К.Д., Борисова М.В., 2019