РАЗДЕЛ V. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Василец Ю.И., Крамаренко А.В., Кротова А.Р., Захарченко А.Е.

Роль физической культуры в жизни человека

*Южно-Российский институт управления — филиал Российской академии народного хозяйства и государственной службы при Президенте РФ
(Россия, Ростов-на-Дону)*

doi: 10.18411/trnio-01-2022-22

Аннотация

В данной статье авторы рассмотрели, какую роль на сегодняшний день имеет физическая культура в жизни современного человека. В работе также обозначены этапы жизни и взросления человека и на каждом из них выделены элементы присутствия спорта и физической активности. Было подчеркнуто то, что на каждом из этапов жизни физическая культура играет большую роль и выполняет определенные функции. Далее авторы рассмотрели особенности современной жизни людей и выделили определенные факторы, которые несут негативное влияние на деятельность и здоровья человека. На основе этого была проанализирована физическая культура как способ снизить и нейтрализовать данное негативное влияние на организм человека. В работе приведены примеры полезных для здоровья физических активностей. В конце данной статьи подведен вывод, который подтверждает все вышеизложенное авторами.

Ключевые слова: адаптация, интеграция, спорт, социализация, здоровье, инвалид, физическая культура, школа, детский сад, упражнения.

Abstract

In this article, the authors examined the role that physical culture currently has in the life of a modern person. The stages of a person's life and growing up were considered, and elements of the presence of sports and physical activity were highlighted on each of them. It was emphasized that physical culture plays an important role and performs certain functions at each stage of life. Further, the authors examined the features of modern human life and identified certain factors that have a negative impact on human activity and health. Based on this, physical culture was analyzed as a way to reduce and neutralize this negative impact on the human body. Examples of healthy physical activities were given. At the end of this article, a conclusion is summed up that confirms all of the above by the authors.

Keywords: adaptation, integration, sports, socialization, health, disabled, physical education, school, kindergarten, exercises.

Физическая культура — важная и незаменимая часть жизни человека. Она присутствует в жизнедеятельности любого организма. На данный момент, можно сказать о том, что этот процесс стал настолько привычен для нас, что мы практически его не замечаем.

С самого своего рождения, младенец, для того чтобы он в дальнейшем мог развиваться в рамках нормы здорового человека, получает определённые физические нагрузки. Так, уже с первых месяцев, родители разминают ручки и ножки малыша, делая вместе с ним упражнения. Что является очень важным фактором для адаптации и роста организма. Благодаря упражнениям у ребенка улучшается кровообращение, развивается мускулатура и так далее.

Таким образом, мы можем увидеть, что уже с первых дней жизни человека его сопровождает физическая культура.

Далее мы можем рассмотреть детские годы, когда зачастую родители отдают ребенка в детский сад. По нормам, в каждом детском саду обязательно введены

определенные активности для детей, при которых они должны тем или иным способом заниматься физической культурой. Так, можно говорить, во-первых, о прогулках на улице, когда воспитатель проводит различные активные игры, при которых дети могут бегать, прыгать и так далее. Во-вторых, в детских садах предусмотрены кружки, например: танцы, гимнастика и другие. Каждый из них в определенной степени укрепляет и поддерживает здоровье организма, помогает ему развиваться и правильно расти [1].

Помимо явной полезности для здоровья и развития, есть также и другая важная причина проводить большое количество спортивных активностей с самого раннего возраста. И причина эта заключается в социализации ребенка посредством занятия спортом. Социализация – это важнейший процесс для любого человека, она должна проходить плавно и присутствовать на всех жизненных этапах. На сегодняшний день ученые-психологи выделяют занятие спортом в качестве одного из самых эффективных способов социализации и адаптации детей и подростков, а также людей с особенностями развития.

Далее идёт период школы, когда одним из обязательных уроков в образовательной программе является физическая культура. На данный момент установлено, что в неделю по школьной программе обязательно проводить не менее двух уроков физической культуры. Наличие подобного минимума поможет развитию спортивных навыков у детей и подростков, а также станет опорой для здорового роста организма, укрепления костей и мышц. Также он нацелен на то, чтобы после уроков, большинство из которых дети проводят сидя, они могли размяться. Это доказывает то, что физическая культура имеет большое значение в жизни человека на этапе его взросления.

Кроме того, можно сказать и о среднем и высшем профессиональных образовательных заведениях. В их учебных программах тоже предусмотрены пары по физическому воспитанию, которые предполагают выполнение нормативов, упражнений и так далее.

То есть, мы можем прийти к выводу о том, что физическая культура и спорт сопровождают нас всю нашу сознательную и бессознательную жизнь.

Рассматривая роль физической культуры в жизни человека, важно сказать и о том, что на сегодняшний день, её значение увеличивается в связи с определенными факторами.

К таким факторам относится [2]:

1. современный стиль жизни человека, который предполагает сидячий, а также малоподвижный образ жизни;
2. ухудшение экологической ситуации, которое связано с возросшим уровнем технологий, а также постоянным нанесением ущерба экологии посредством вырубки лесов и загрязнения водоемов;
3. появление в жизни современного человека большого количества стресса по различным причинам;
4. частое или постоянное использование техники, уменьшение ежедневной физической нагрузки.

Все это очень негативно воздействует непосредственно на организм человека, на все его внутренние органы, таким образом, приводя к тяжелым заболеваниям или вредным привычкам. В наше время это является проблемой мирового масштаба, которая касается всех людей. Медицинские работники, а также научные деятели в данной области, выделяют то, что многие из представленных факторов, невозможно искоренить или убрать одному человеку, тем более за короткий срок. Именно поэтому физическую культуру и спорт выделяют как возможность уменьшить влияние негативных факторов на жизнь человека, сократить их воздействие и тем самым стабилизировать здоровье человека. Для этого выделяются различные способы внедрения физической культуры в свою жизнь. К таковой относится и регулярная зарядка, которое приносит благотворное влияние на организм, заряжая его энергией. Возможно обозначить и другие активности, которые может впустить в свою жизнь современный человек, к ним относится [3]:

1. туризм;
2. пешие прогулки;
3. велосипедные прогулки;
4. дыхательная гимнастика и так далее.

Каждый из представленных видов деятельности не занимает большого количества времени и не требует особенной подготовки организма. Наоборот, регулярное их применение будет наполнять человека энергией и силами, а его здоровье со временем будет улучшаться, что упростит ему в дальнейшем жизнь.

Таким образом, мы можем говорить о том, что физическая культура, имеет большое значение в жизни человека – она является её неотъемлемой частью с самого рождения. Как мы отметили, физическая культура присутствует в жизни любого человека с первых месяцев. В детском саду, школе и в институте она играет роль помощника в социализации, а также укрепляет организм, помогая ему расти. Стоит обратить внимание на то, что на сегодняшний день роль физической культуры в жизни человека возросла за счет того, что в современном мире существует достаточное количество факторов, которые негативно воздействуют на организм человека и только спорт может нейтрализовать их.

1. Еременко В.Н., Медведева А.С., Левченко А.А. Роль физической культуры в жизни человека//Азимут научных исследований: педагогика и психология. 2019. №8 (3 (28)). С. 353-355.
2. Ильинич В. И. «Физическая культура студента: Учебник /Под ред. В. И. Ильинича. М.: Гардарики, 2000. - 448 с.
3. Роль физической культуры в жизни общества [Электронный ресурс] — Режим доступа. — URL: <https://www.fizkulturaissport.ru/fizvospitanie/teoriya/276-rol.html?showall=1> (дата обращения: 07.12.21)
4. Роль физической культуры в сохранении и укреплении здоровья человека [Электронный ресурс] — Режим доступа. — URL: <https://infourok.ru/statya-na-temu-rol-fizicheskoy-kulturi-v-sohranenii-i-ukreplenii-zdorovya-cheloveka-3862890.html> (дата обращения: 07.12.21)
5. Рябинина С.К. Физическая культура. 2015 г. 421 с.
6. Черясова О.Ю. Физическая культура и спорт в жизни современного общества // Молодой ученый. 2018. № 48 (234). С. 332-336.

Захарченко А.Е., Кологривая К.А., Фомичева К.С.

Воздействие природных и социально-экологических факторов на жизнедеятельность человека

*Южно-Российский институт управления — филиал Российской академии народного хозяйства и государственной службы при Президенте РФ
(Россия, Ростов-на-Дону)*

doi: 10.18411/trnio-01-2022-23

Аннотация

В представленной работе выделены и проанализированы социальные и экологические факторы, которые оказывают особое влияние на жизнедеятельность человека. Выделена классификация основных факторов, оказывающих положительное и негативное воздействие на человеческий организм.

Ключевые слова: воздействие, факторы, человек, здоровье, жизнедеятельность, качество жизни, социально-экологические факторы.

Abstract

The presented work identifies and analyzes social and environmental factors that have a special impact on human life. The classification of the main factors that have a positive and negative impact on the human body is highlighted.

Keywords: impact, factors, person, health, vital activity, quality of life, socio-environmental factors.