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.

В современном мире на жизнедеятельность человека оказывают влияние множество факторов окружающей среды. При изучении деятельности человека, особое внимание необходимо уделить социальным и экологическим факторам, которые могут оказать особое положительное либо негативное влияние. Данным фактом обусловлена актуальность настоящей работы и ее научная новизна.

Из внешней среды в организм поступают вещества, необходимые для его жизнедеятельности и развития, а также раздражители (полезные и вредные), которые нарушают постоянство внутренней среды. Организм путем взаимодействия функциональных систем всячески стремится сохранить необходимое постоянство своей внутренней среды.

Для дальнейшего подробного изучения выделенных аспектов влияния окружающей среды на организм человека, необходимо обозначить четкий понятийно-категориальный аппарат данной работы.

Организм человека представляет собой физическую структуру живого тела человека, которое обладает определенными свойствами, и подвержено особому влиянию со стороны различных экологических, физических, социальных и технических факторов. Человеческий организм довольно сложная система, которая способна самостоятельно восстанавливаться и регулироваться.

Проблема тесного взаимодействия аспектов жизнедеятельности человека и факторов окружающей среды (социальных, экологических и природных) наиболее сложна на сегодняшний день, потому что для каждого региона определенной страны она сугубо индивидуальна и не может быть решена «точно». Данный вопрос динамичен и имеет множество аспектов, относительно территории и степени ее развития.

Окружающая среда, в свою очередь, оказывает особое воздействие на человеческий организм и имеет такую сложную структуру. Необходимо подчеркнуть, что данная система постоянно подвергается изменениям под воздействием определенных процессов. Обращая внимание на структуру окружающей среды, стоит выделить основные факторы воздействия на человека, его организм и процесс жизнедеятельности. На рисунке 1. в виде схемы представлены основные социально-экономические и экологические факторы, оказывающие влияние на жизнедеятельность человека.

Рисунок 1. Факторы, оказывающие воздействие на жизнедеятельность человека

Анализируя данную схему, можно сделать вывод, что социально-экономические факторы и природно-биологические, в нашем случае – экологические, неразрывно связаны между собой и взаимодействуя друг с другом, оказывают воздействие на здоровье человека и его жизнедеятельность. Данное воздействие может быть как положительным, так и отрицательным.

Природные и социально-биологические факторы неразрывно связаны с вопросами экологического характера. Экология изучает закономерности взаимодействия человека с окружающей средой и природой в целом. Таким образом, можно сказать, что человек зависит от природы и окружающей среды, точно так же, как она зависит от него.

В современном обществе ссылаются на исследования физиологов, таких как Н. А. Бернштейн и Сеченов И.М, каждый из них, утверждал, что любая форма деятельности человека, в том числе и психическая, сводится к одному явлению - движению мышц.

Таким образом, обращая внимание на процесс жизнедеятельности человека в современных условиях, можно сделать вывод, что человек практически избавлен от физических нагрузок. Это произошло ввиду развития информационных технологий, введению дистанционного обучения, искажению каких-либо личностных соображений каждой личности.

Исходя из данного факта, мышечная система человека не функционирует в полную силу, оказывая влияние на другие системы организма.

Профессор Б. М. Федоров изучал воздействие на человека длительного пребывания в условиях постельного режима. При этом во многих случаях возникала дистрофия (нарушение питания) сердечной мышцы, аритмия сердца, нарушения кровообращения и пластического обмена в клетках. Была определена также декальцинация, т. е. выведение кальция из костей в кровь.

Описанные отрицательные явления могут свидетельствовать о нарушении биологического равновесия в организме человека на всех уровнях его функционирования.

Также, экспериментально было доказано, что при усердной умственной деятельности непроизвольно сокращаются мышечные окончания, что оказывает положительное влияние на нервные окончания головного мозга.

Не стоит забывать, что каждое действие человека, связанное с умственной, физической или психологической активностью, может быть качественно выполнено в зависимости от личных качеств человеческого организма.

Поднимая вопрос влияния экологической обстановки на жизнедеятельность человека, стоит обратить внимание на снижение уровня экологического качества окружающей среды и повышением экологического риска и загрязнения, что вызвано халатным отношением людей к природе.

Несмотря на то, что в ходе эволюционного развития человеческий организм сумел приспособиться к различным экологическим рискам, действие природных факторов всегда остается комплексным и подвергается различным адаптациям.

Число социальных факторов, оказывающих определенное влияние на жизнедеятельность человека, возрастает в зависимости от развития цивилизации. Так, с расширением среды обитания и возможностей человека, появляются совершенно новые факторы и условия для адаптации организмов. Особо ярким примером является изучение комического пространства, данная деятельность развивается с каждым годом и преподносит все новые факторы адаптации для людей.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что система природных и социально-экологических факторов может оказывать на организм человека и его жизнедеятельность как негативное, так и положительное влияние. Каждая из изученных систем влияния, связаны друг с другом. Факторы, возникающие во время процесса развития и функционирования каждой системы, взаимодействуя, влияют на личность человека, его физическую, социальную, психологическую и физиологическую системы.

Анализируя данную работу, следует подчеркнуть, что деятельность человека, также зависит от окружающей его среды и на нее оказывается ответное влияние со стороны личности.

1. Гедулянов М.Т. Изучение влияния факторов окружающей среды на здоровье человека и качество жизни // Ученые записки ОГУ. Серия: Гуманитарные и социальные науки. 2017. №3 (76). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/izuchenie-vliyaniya-faktorov-okruzhayushey-sredy-na-zdorovie-cheloveka-i-kachestvo-zhizni> (дата обращения: 19.12.2021).
2. Олейников Юрий Васильевич Влияние природной среды на развитие человека // История и современность. 2013. №2 (18). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-prirodnoy-sredy-na-razvitie-cheloveka> (дата обращения: 19.12.2021).

Захарченко А.Е., Моделина Т.Н., Новокрещенова А.А., Волхова М.М.
Важность развития адаптивной физической культуры в Российской Федерации

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

doi: 10.18411/trnio-01-2022-24

Аннотация

В данной статье авторами была рассмотрена история появления, становления и развития адаптивной физической культуры. Были выделены основные причины повышения важности адаптивного спорта для государства и его граждан. Авторы приводят определение адаптивной физической культуры. Также, проводится сравнение адаптивного спорта и стандартной физической деятельностью. Авторы подчеркивают важность развития адаптивного спорта в Российской Федерации и выделяют ряд основных проблем, с которыми на сегодняшний день сталкиваются люди с ограниченными возможностями проживающие в РФ. Подводя итог, авторы подчеркивают важность адаптивной физической культуры, поднимая вопрос обращения государственной власти повышенного внимания на данный вопрос.

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

Abstract

In this article, the authors considered the history of the emergence, formation and development of adaptive physical culture. The main reasons for increasing the importance of adaptive sports for the state and its citizens were highlighted. The authors give the definition of adaptive physical culture. Also, adaptive sports and standard physical activity are compared. The authors emphasize the importance of the development of adaptive sports in the Russian Federation and highlight a number of major problems that people with disabilities living in the Russian Federation face today. Summing up, the authors emphasize the importance of adaptive physical culture, raising the issue of the state authorities paying increased attention to this issue.

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

Адаптивная физическая культура получила свое развитие относительно недавно. Не только в Российской Федерации, но и во всем мире, важность адаптивной физкультуры стали признавать относительно небольшое количество времен назад. Для этого есть много причин, главная из которых это то, что социальную направленность государства получили не так давно. До этого, развитие качественной жизни для людей с ограниченными