2. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 05.04.2021) "Об образовании в Российской Федерации" // Собрание Законодательства РФ. - 2012. - № 53 (часть I). - Ст. 7598.
3. О внесении изменений в статьи 71.1 и 108 Федерального закона "Об образовании в Российской Федерации": федер. закон от 8 июня 2020 г. № 164-фз // Собрание законодательства Российской Федерации. 2020. № 24. Ст. 3738
4. Приказ Министерства образования и науки РФ от 23 августа 2017 г. N 816 "Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ" // Официальный интернет-портал правовой информации. www.pravo.gov.ru. 2017 N 0001201709200016
5. Устименко О.А. Перспективы дистанционного обучения (на примере морфологической кафедры медицинского вуза) // Современные проблемы науки и образования. – 2020. – № 3. ;
6. URL: <https://science-education.ru/ru/article/view?id=29782> (дата обращения: 20.10.2021)
7. Kuhn S, Müller N, Kirchgässner E, Ulzheimer L, Deutsch KL. Цифровые
8. навыки для студентов – медиков-качественная оценка учебной
9. программы 4.0 "Медицина в цифровую эпоху". // GMS J Med Education. – 2020. - №37(6): Doc60.
10. Deutsch KL Kuhn S. Сказка цифровых аборигенов. Медиаобразование. // Z Theor Practice Media image. – 2019. №36. С. 37-47. DOI:10.21240/mpaed/36/2019.11.11.X
11. Persike M, Friedrich JD. Обучение с использованием цифровых медиа с точки зрения студента. Hochschulforum Digitalisierung, editor. Специальная оценка из рейтинга университетов CHE для немецких университетов. // Берлин: Stifterverband für die Deutsche Wissenschaft. - 2016.

Кулеев В.Я.

Физическая культура и спорт в жизни человека

*Владимирский юридический институт ФСИИ России
(Россия, Владимир)*

doi: 10.18411/trnio-11-2021-162

Аннотация

В данной статье поднимается вопрос о значении физической культуры и спорта в жизни человека. О том, что физическая активность присутствует в жизни человека как осознано, при занятиях спортом, так и неосознано, при выполнении физической нагрузки в процессе жизнедеятельности. Также в данной статье раскрывается понятие физической культуры личности, которая заключается в реальной физической деятельности конкретного человека, мотивом которой является удовлетворение его индивидуальных интересов и потребностей в физическом самосовершенствовании, развитие в большей или меньшей степени в физической, умственной либо духовном плане.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, личность, жизнь, физическое воспитание, здоровье, самосовершенствование.

Abstract

This article raises the question of the importance of physical culture and sports in human life. The fact that physical activity is present in a person's life both consciously, when playing sports, and unconsciously, when performing physical activity in the process of life. Also, this article reveals the concept of a person's physical culture, which consists in the real physical activity of a particular person, the motive of which is the satisfaction of his individual interests and needs in physical self-improvement, development to a greater or lesser extent in physical, mental or spiritual terms.

Keywords: physical culture, sports, personality, life, physical education, health, self-improvement.

В настоящее время любая сфера человеческой деятельности, так или иначе, связана с физической культурой. Поскольку именно физическая культура является связующим звеном между социальными и биологическими началами в человеке. При систематическом занятии физической культурой происходит не только укрепление организма в целом, но и формируется устойчивая психика. Можно сказать, что при занятиях физической культурой

происходит формирование человека как личности. Также не малое значение имеет тот факт, что при занятиях спортом происходит эмоциональная разгрузка. Простыми словами человек отдыхает от накопившихся стрессовых ситуаций.

Для того чтобы физическая культура стала неотъемлемой частью жизни человека, в каждом государстве принимаются меры направленные на физическое воспитание населения. Нам с малых лет приучают любовь к спорту. Секции в детских садах, занятия физической культурой в средней школе, спортивные секции, скажем так, «на любой вкус», занятия в колледжах и ВУЗах.

Государство пытается реализовать идею непрерывного физического воспитания, которая направлена на создание здоровой нации и на то, чтобы каждый человек, по истечении периода обязательных занятий спортом, смог применить приобретенные навыки для дальнейшего поддержания своего здоровья [1].

Физическое воспитание – это одна из форм воспитания, специфика которой заключается в том, чтобы обучающийся смог овладевать конкретными знаниями о физическом воспитании и формировать осознанную потребность в физических упражнениях.

Физическая культура — часть общечеловеческой культуры, направленная на разностороннее укрепление и совершенствование организма человека посредством применения широкого круга средств – физических упражнений, естественных сил природы, гигиенических факторов [4].

При упоминании физической культуры одно из первых, что приходит в голову – это спорт высших достижений, который в свою очередь отражает успехи того или иного государства.

Вопрос, какое место в системе физической культуры занимает спорт высших достижений, находит не всегда корректный ответ. Например, спортсмен, достигший спортивных высот, должен быть безоговорочно признан тем человеком, чья физическая форма отвечает самым высоким стандартам. Всякий раз, когда могут возникнуть сомнения в культурном развитии спортсмена, это, как правило, относится к его интеллектуальному, эстетическому, моральному или любому другому развитию, но не к физическому [3].

Такие выводы являются ошибочными, поскольку подразумевают то, что лишь физические качества выражают суть физической культуры.

Также в обществе присуще мнение, что спорт высших достижений никак не сопоставим с долголетием и здоровьем. Поскольку человек занимающийся спортом выполняет колоссальные физические нагрузки, которые наносят вред организму. Однако данное положение не относится к другим видам человеческой деятельности. Например, считается, что человек может повышать свою интеллектуальную или эстетическую культуру, не говоря уже о моральной культуре, большую часть своей жизни. Однако во всем нужно знать меру. Ничего не принесет пользу, если превышать дозу, которую способен «переварить» человек, в той или иной сфере жизнедеятельности. Конечно, спортсмены выполняют колоссальную физическую нагрузку, однако за их состоянием осуществляется постоянный контроль, который заключается в медицинском, гастрономическом сопровождении с целью понимания адекватности выполняемых спортсменом нагрузок.

Возвращаясь к вопросу физической культуры как неотъемлемого элемента жизни человека, хочется сказать о том, что в процессе жизнедеятельности все мы, так или иначе, выполняем физические нагрузки. Будь то прогулка по лесу, работа сельскохозяйственной направленности, наведение порядка дома, рабочий процесс. Все, что мы делаем в процессе жизнедеятельности – выполнение тех или иных физических действий. Даже касаясь рабочего процесса, практически все сферы деятельности требуют от человека физического напряжения разной степени. Из чего следует вывод, что на протяжении всей жизни каждый человек реализует физическую культуру личности, которая заключается в реальной физической деятельности конкретного человека, мотивом которой является удовлетворение его индивидуальных интересов и потребностей в физическом самосовершенствовании. На

протяжении всей жизни мы в большей или меньшей степени развиваемся в физической, умственной либо духовном плане [2].

При этом всем можно выделить основные характеристики физической культуры:

1. физические упражнения систематического характера, для решения проблем физического самосовершенствования;
2. специальные физические упражнения, которые позволяют осмысленно применять их на практике;
3. совершенствование конкретных двигательных навыков для решения личностно-значимых задач;
4. совершенствование организационно-методических навыков для развития собственной самостоятельной физической культуры и спорта, поскольку самостоятельная физическая деятельность по праву считается высшей формой личной физической культуры [5].

Однако жизнь не имеет постоянной. Человек прогрессирует либо подвергается регрессу. В зависимости от того, чем наполнена жизнь человека, существует два варианта.

1. Прогрессивный, то есть процесс постоянного преодоления противоречий, преодоления себя для нового полного раскрытия собственных сильных сторон и способностей. В этом случае наблюдается постоянный рост личностного потенциала.
2. Регрессивный, то есть процесс снижения потенциала человека.

Чем богаче и шире спектр личных связей в этой деятельности, тем богаче становится пространство ее субъективности, когда она начинает создавать те социальные отношения, частью которых она является в целом.

Физическая деятельность человека как вид деятельности всегда направлена на самосовершенствование, воспитания физических качеств, укрепления здоровья и т.п. Данные признаки присущи лишь физической культуре.

Физическая культура охватывает широкий спектр материальных, духовных и интеллектуальных ценностей, направленных на эффективное физическое совершенствование человека.

Материальные ценности – стадионы, бассейны, залы, специальное оборудование и аксессуары для занятий спортом.

Духовные ценности – физические упражнения, сосредоточенные в форме спорта и туризма, которые основаны на физических нагрузках.

Интеллектуальные ценности – конкретные физические знания, накопленные в ходе практической и научной деятельности, отраженные в соответствующих теориях физической культуры и спорта и содержащиеся в различных письменных работах.

В связи с чем, встает вопрос можно ли отнести двигательную активность человека к физической культуре. По моему мнению можно, поскольку несмотря на то, что в процессе рабочей деятельности, двигательные действия осуществляются, по большей части, не осознано, однако они все равно представляют собой физическую нагрузку, которая оказывает положительный эффект на организм. Тем самым человек на протяжении всей своей жизни подвержен физическим нагрузкам. Однако сейчас мы говорим о неосознанной, принудительной нагрузке, той, что помогает человеку заработать на жизнь. Если бы каждый человек помимо физической нагрузки выполняемой в процессе жизнедеятельности уделял время спорту, то в этом случае его работоспособность была бы выше, тем более что для занятий оздоровительной физической культурой по рекомендациям Всемирной организации здравоохранения достаточно 150 минут умеренной физической активности или 75 минут интенсивной физической активности в неделю или сочетание умеренной и интенсивной физической активности. Следование этим рекомендациям возможно в домашних условиях с учетом отсутствия специального оборудования и ограниченного пространства. Тем более, что нынешняя ситуация в мире, а именно распространение коронавирусной инфекции благоволят занятиям дома [6].

В настоящее время политика каждого государства ориентирована на физическую подготовку к труду, защите Родины, воспитание здоровой нации и поддержание престижа отечественного спорта на международной арене.

Цель физической культуры сместилась в сторону приоритета психофизического развития личности и воспитания ее физической культуры.

Если посмотреть на Концепцию развития физической культуры и спорта в Российской Федерации, то она описывает современное состояние физической культуры и спорта в нашей стране и определяет главную цель государства в области физической культуры и спорта — здоровье нации, формирование здорового образа жизни населения, гармоничное воспитание здорового, физически крепкого поколения, а также достойное выступление российских спортсменов на крупнейших международных спортивных соревнованиях. Из чего следует вывод, что физическая культура и спорт имеют важную роль в жизни человека и являются неотъемлемой частью на протяжении всей жизни. Несмотря на то, что многие люди не занимаются спортом в целях оздоровления, они, так или иначе, выполняют физические нагрузки на протяжении всей жизни, что дает основание тому, что физическая культура, пусть даже в специфическом плане, все же присутствует в жизни каждого человека.

1. Бочкарева, С.И., Кокоулина, О.П., Копылова, Н.Е., Митина, А.Г. Ростеванов, А.Г. Физическая культура: учебно-методический комплекс (для студентов экономических специальностей) / – М.: Изд. Центр ЕАОИ, 2011. – 344 с.
2. Кичигин, А. С. Влияние физической культуры и спорта на жизнь человека / А. С. Кичигин, Ю. Ю. Гилленберг // Молодой ученый. – 2017. – № 50(184). – С. 356-357.
3. Крамской, С.И. Социальное управление физическим воспитанием студентов в высшем учебном заведении: монография / С.И. Крамской; Федер. агентство по образованию, Белгород. гос. технолог. ун-т им. В.Г. Шухова. - Белгород: [Б. и.], 2009. - С. 167.
4. Лопушанская, А. А. Социальные ценности физической культуры в жизни человека / А. А. Лопушанская // Образование, наука, производство : VIII Международный молодежный форум, Белгород, 15–16 октября 2016 года. – Белгород: Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, 2016. – С. 3698-3701.
5. Физическая культура. / Под редакцией Б.И. Загорского. — М.: Выш. шк. 2004. 383 с.
6. Сайт [роспотребнадзора](https://www.rosпотребнадзор.ru/about/info/news/news_details.php?ELEMENT_ID=14117) [Электронный ресурс] URL: https://www.rosпотребнадзор.ru/about/info/news/news_details.php?ELEMENT_ID=14117 (дата обращения 25.10.2021).

Кустов П.В., Ткаченко А.Ю.

**Формирование положительного отношения курсантов образовательных организаций
МВД России к здоровому образу жизни**

*Санкт-Петербургский университет МВД России
(Россия, Санкт-Петербург)*

doi: 10.18411/trnio-11-2021-163

Аннотация

В статье рассматриваются проблемы отношения курсантов Санкт-Петербургского университета МВД России к здоровому образу жизни, приведены данные анкетирования курсантов 1-2 курсов очной формы обучения. Авторы акцентируют внимание на проблемных вопросах внедрения принципов здорового образа жизни в образовательных организациях МВД России, также предложены основные направления оптимизации состояния здоровья курсантов через внедрение правильных привычек питания и систематической физической активности.

Ключевые слова: здоровье, заболеваемость, здоровый образ жизни, физическая активность, питание, сон.