

Воронов Николай Андреевич

канд. биол. наук, доцент

ФГБОУ ВО «Ярославский государственный

университет им. П.Г. Демидова»

г. Ярославль, Ярославская область

канд. биол. наук, старший преподаватель

ФГКВОУ ВО «Ярославское высшее военное училище

противовоздушной обороны» Минобороны Российской Федерации

г. Ярославль, Ярославская область

Якунин Николай Иванович

преподаватель

ФГКВОУ ВО «Ярославское высшее военное училище

противовоздушной обороны» Минобороны Российской Федерации

г. Ярославль, Ярославская область

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ЕЕ ПОЛЬЗА

Аннотация: статья посвящена влиянию физической культуры на человека и его организм.

Ключевые слова: физическое развитие, физическая культура, спорт, человек, здоровье.

Основным занятием первобытного человека было добывание пищи. Он собирал плоды деревьев, корни различных растений и охотился на диких зверей. Для этого ему приходилось быстро бегать. Удачливым охотником становился тот, кто быстрее бегал, был сильным и выносливым, у кого были крепкие ловкие руки. Следовательно, еще в то времена можно было проглядеть прямую зависимость и пользу физической культуры [1].

После Великой Октябрьской социалистической революции физическая культура в нашей стране стала развиваться как массовое движение. Значительную роль в этом сыграл Всевобуч, созданный по декрету, подписанному В.И. Лениным в 1918 г., с целью военной подготовки населения и формирования

пополнения для Красной Армии. Через Всевобуч к физической культуре были приобщены массы молодежи.

В годы Великой Отечественной войны физическая культура стала важной частью физической подготовки бойцов и командиров всех родов войск. Широко применявшаяся в военно-медицинских учреждениях лечебная физкультура способствовала сокращению сроков выздоровления раненых и больных и возвращению их в строй.

Да и сейчас, в современном мире характерна физкультурно-спортивная активность, особенно силовых тренировок. На данном этапе развития занятие спортом, можно сказать, обрело некую популярность в погоне за идеальным телом [2].

Как общественное явление физическая культура в большинстве стран имеет поддержку на государственном уровне. Общество заинтересовано в воспитании физически и духовно развитого, здорового молодого поколения, в подготовке его к жизни.

Физкультура является одной из главных составляющих здорового образа жизни. Физическая культура – это здоровье, красота и уважение к своему телу. Мы назвали в первую очередь «здоровье», т.к. это главная ценность жизни, которую помогает беречь физическая культура. В соответствии с Федеральным Законом «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации», здоровье – это состояние физического, психического и социального благополучия человека, при котором отсутствуют заболевания, а также расстройства функций органов и систем организма.

Физическая культура должна входить в жизнь человека с раннего возраста и не покидать её до старости, т.к. она имеет прямое влияние на организм человека, причем положительное. Не зря уже с детского сада детям преподается физическая культура, а родители начинают спешить отдавать своих отпрысков в спортивные секции. Физическую культуру преподают и в школе с 1 и до конца 11 класса, причем данной дисциплине уделяется не так уж и мало времени. Почти во всех факультетах вузов страны такая учебная дисциплина преподается как

минимум 2 первых года. Нам с ранних лет прививают, что физическая культура должна занимает особое место в жизни человека, так как с ее помощью удастся улучшить работу не только суставов и мышечной ткани, но и внутренних органов и системы организма в целом.

Физически развитый человек не только бодр и жизнерадостен, он еще и хорошо работает. Он получает удовлетворение от работы, ощущает радость труда. А удовлетворение, получаемое от труда, вызывает у человека желание работать и труд превращается у него в потребность. Все мы должны к этому стремиться и для этого нам необходимо заниматься физической культурой. Заниматься физкультурой – значит систематически выполнять физические упражнения, соблюдать разумный режим жизни и правила гигиены, умело пользоваться солнцем, воздухом и водой [3].

Главная цель физкультуры – укрепление здоровья, физическое развитие и закаливание организма.

Одним из фактов пользы занятия спортом является долголетие. Активный образ жизни, как мы уже и говорили, благоприятно сказывается на здоровье. Исследования ученых показывают, что занятия спортом на протяжении всей жизни значительно снижают риск ранней смерти.

Список литературы

1. Воронов Н.А. Физическая культура и личность / Н.А. Воронов, Л.В. Емельянова // Роль инноваций в трансформации современной науки: Сборник статей Международной научно-практической конференции. Ч. 2. – 2016. – С. 25–26.
2. Воронов Н.А. Влияние спорта на личность человека / Н.А. Воронов, И.В. Козниенко, Д.М. Соловьев // Наука, образование, общество: тенденции и перспективы развития: Сборник материалов VII Международной научно-практической конференции / Редколлегия: О.Н. Широков [и др.]. 2017. – С. 148–149.
3. Меерсон Ф.З. Адаптация, стресс и профилактика. – М.: Наука, 2011. – 290 с.