

Автор:

Митусов Сергей Владимирович

студент

Научный руководитель:

Соколова Ирина Юрьевна

старший преподаватель

ФГБОУ ВО «Вологодский государственный университет»

г. Вологда, Вологодская область

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

И СПОРТА НА ЖИЗНЬ ЧЕЛОВЕКА

Аннотация: авторы отмечают, что физическая культура и спорт позволяют человечеству укреплять свое здоровье и продлевать жизнь. Регулярные занятия спортом резко снижают заболеваемость людей, позитивно влияют на психическое состояние человека, его мышление, внимание, память и помогают эффективному развитию личностных качеств человека, таких как: настойчивость, воля, трудолюбие, коллективизм, общительность, воспитывают активную жизненную позицию.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, снижение двигательной активности, психическое развитие, умственная деятельность, личностные качества, нравственное развитие, многофункциональный механизм оздоровления.

В настоящее время развитие физической культуры и спорта – это одна из важнейших задач государства. Физическая культура – неотъемлемая часть жизни и здоровья человека [4] К этим словам мы все привыкли, но не понимаем их значения в нашей жизни.

Издержки цивилизации отразились негативно на состоянии здоровья современного человека. Так с развитием научно-технического прогресса человек становится физически менее активным, что негативно влияет на его организм. Также этому способствуют следующие факторы: ухудшение экологической ситуации на планете, неправильное питание, увеличение стрессовых ситуаций.

Кроме того, понижается иммунитет, что приводит к инфекционным заболеваниям.

«Если хочешь быть сильным – бегай, хочешь быть красивым – бегай, хочешь быть умным – бегай» – эти слова написаны на скале в древней Элладе, которые подтверждают пользу движения.

Человек XXI века занят преимущественно умственным трудом, что приводит к замедлению обмена веществ и снижению активности клеток человеческого организма. Не все знают, что регулярные физические нагрузки позволяют человеку повысить работоспособность, развиваются способность к концентрации. Люди, которые несколько раз в неделю занимаются спортом, намного быстрее и лучше справляются с повседневными задачами.

Психическое развитие и физическое воспитание взаимосвязаны. Ритм современной жизни не сбалансированный, стресс стал естественной и неотъемлемой ее частью. Продолжительное воздействие отрицательных эмоций приводит к опасности возникновения различных психосоматических заболеваний, таких как инфаркт миокарда, бронхиальная язва, язвенная болезнь и так далее. А ведь мы, как правило, не обращаем на него внимания. Более того, длительный стресс может привести к несчастному случаю и даже к самоубийству. Наши далекие предки были психологически более уравновешены – ведь физически они были намного активнее. Им приходилось быть более активными – для того, чтобы выжить [2, с. 13].

За небольшой исторический период (50 лет) доля тяжелой физической работы в процессе производства уменьшилась почти в 200 раз! Это привело к сбою в генетической программе человеческого организма [1, с. 3]. Ежедневная работа в настоящее время не требует от нас больших мышечных усилий, процесс труда все больше становится автоматизированным. Но такое направление развития противоестественно, поскольку наши органы и системы созданы природой для движения. Восполнить недостаток движения помогут регулярные занятия физкультурой и спортом.

Для увеличения продолжительности жизни и улучшения здоровья важны умеренные нагрузки на мышцы, так как существует связь между умственной деятельностью и физическими упражнениями. Мышцы – это аккумуляторы мозга. При повышенной интеллектуальной работе происходят непроизвольные сокращения скелетной мускулатуры. Эти сокращения дают подзарядку подкорковым нервным структурам головного мозга, потом активизируется кора больших полушарий головного мозга, отвечающих за мыслительную деятельность. При интенсивном мышлении, мышцы лица самопроизвольно сокращаются, что способствует лучшему сосредоточению, позволяет улучшить память и внимание. Но мышцы, нужно время от времени расслаблять, так как при их длительном напряжении, в мозг начинает поступать слишком много мышечных импульсов, что ведет к ухудшению функционирования головного мозга. Расслабление мышц дает возможность перезагрузить мозг, это приводит к увеличению активности его деятельности [3].

Регулярная физическая активность снижает заболеваемость населения, положительно влияет на психическое состояние человека – на его мышление, внимание, память. Способствует воспитанию таких личностных качеств как: настойчивость, воля, трудолюбие, коллективизм, общительность. Формирует активную жизненную позицию. В процессе занятий физической культурой и спортом также осуществляется развитие нравственности человека. Это развитие направлено на установление у него социально ценных качеств, которые формируют отношение к другим людям, к обществу, к самому себе и представляют то, что принято называть нравственной воспитанностью. Эта характеристика – важнейшая в определении личности. Ее содержание обусловлено нормами морали, которые являются главными в обществе.

В настоящее время место физкультуры и спорта в системе человеческих ценностей и современной культуры возрастает с каждым днем. Так как занятия физической культурой и спортом являются универсальным механизмом для оздоровления людей, способствуют развитию талантов и способностей человека, его самовыражению.

Список литературы

1. Мильнер Е.Г. Формула жизни. – М.: Физкультура и спорт, 1991.
2. Ота Грегор Жить не старея. – М.: Физкультура и спорт, 1992.
3. Солодков А.С. Физиология человека общая, спортивная, возрастная / А.С. Солодков, Е.Г. Сологуб. – М.: Терра-спорт, 2001.
4. Физическая культура. Теоретический курс. Тестовые задания для проверки знаний: учебное пособие // М-во образ. и науки РФ, Вологод. гос. ун-т; сост.: Е.Г. Лебедева, И.Ю. Соколова, Е.В. Лученко. – Вологда: ВоГУ, 2018. – 75 с.