

*Шевцова А.Е.*

*Студент*

*2 курс, факультет «Юриспруденция»*

*ФГБОУ ВО «Хакасский государственный университет*

*им. Н.Ф. Катанова» Институт истории и права.*

*Россия, г. Абакан*

### **«РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА»**

***Аннотация:** Статья посвящена важности физической культуры в жизни человека. Рассмотрены положительные моменты влияния на физическое и эмоциональное здоровье. Также приведено влияние занятия спортом на характер человека. Поднимается проблема ведения сидячего образа жизни.*

***Ключевые слова:** спорт, физическое здоровье, формирование личности, психологическое здоровье, сублимация, формирование характера, борьба с депрессией.*

***Annotation:** The article is devoted to the importance of physical culture in human life. The positive aspects of the impact on physical and emotional health are considered. The influence of sports on a person's character is also given. The problem of maintaining a sedentary lifestyle is raised.*

***Keywords:** sport, physical health, personality formation, psychological health, sublimation, character formation, struggle with depression.*

Движение – это жизнь! С прекращением движения прерывается жизнедеятельность организма. Но к сожалению, в настоящее время люди все чаще ведут сидячий образ жизни, который отрицательно сказывается на физическом и психическом состоянии человека. Естественную потребность в

движениях раньше человек удовлетворял на протяжении жизни в трудовом процессе. По мере развития научно-технического прогресса стали изменяться условия жизни людей. Характерной особенностью этих изменений стало неуклонное сокращение доли физических усилий в труде и быту. Единственная возможность нейтрализовать отрицательное явление, возникающее у людей при продолжительном и напряжённом умственном труде, - это активный отдых и организованная физическая деятельность. Физическая культура - это специфический вид социальной деятельности, в процессе которой происходит удовлетворение физических и духовных потребностей человека посредством целенаправленных занятий физическими упражнениями, усвоения и применения соответствующих знаний и навыков, а также участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях. Цель физической культуры - самореализация человека в развитии своих духовных и физических способностей посредством физкультурной деятельности, формирование ценностей, способствующих сознательному совершенствованию своей телесной и духовной природы. [1]

Физическая культура играет большую роль в жизни человека. Она влияет на здоровье организма, также на психологическое состояние и формирование личности. Основное действие физическая культура оказывает на здоровье человека. Занимаясь спортом, выполняя физические упражнения, каждый раз повышая нагрузку, увеличиваются функциональные возможности человека. Развивается выносливость, идет рост мышечной массы, суставы, связки становятся прочными. Также повышается кровоток, который обеспечивает приток кислорода и различных питательных веществ к мышцам, снижается риск перенесения сердечно-сосудистых заболеваний. Оздоровительный и профилактический эффект физической культуры неразрывно связан с повышенной физической активностью, усилением функций опорно-двигательного аппарата, активизацией обмена веществ. Занятие спортом помогает поддерживать нормальный обмен веществ, чем

старше становится человек, тем более актуальным для него становится этот вопрос.

Физическая активность большое влияние имеет на психологическое здоровье человека. Во-первых, занятие спортом способствует снижению уровня тревожности. В современном мире люди испытывают постоянное напряжение, которое может привести к хронической тревоге. После занятия физическими упражнениями можно почувствовать приятную усталость, которая дает чувство спокойствия и удовлетворения. Во-вторых, физическая культура помогает бороться с депрессией. На настоящий момент депрессия стала массовым заболеванием. Люди все чаще впадают в апатию, возникает упадок сил и безразличие к окружающему миру. [2] Если в борьбе с тревожностью важна интенсивность тренировок, то в борьбе с депрессией – регулярность. Психиатр Джон Грейст из Висконсинского университета провёл интересный эксперимент. Одной группе, страдающей от затяжной депрессии, он назначил регулярный бег, а другой – курс психотерапии. По итогам эксперимента стало ясно, что занятие физической культурой было гораздо эффективнее. Существует понятие «сублимация», которое означает процесс борьбы с внутренним напряжением, благодаря этому процессу негативная энергия превращается в позитивную. Сублимация достигается в том числе занятием физической культурой.

Спорт также играет большую роль в формировании личности. Повышается самооценка. Человек преодолевает себя, воспитывая в себе силу характера, что является причиной для самоуважения. [3] Командные виды спорта развивают в человеке навыки общения, появляется ответственность перед коллективом. Меняется мышление человека, он стремится к здоровому образу жизни, исключая из своей жизни вредную пищу и привычки. Продумывая тактику, совершенствуются умственные способности. Соревнования мотивируют человека стремиться к совершенству, также учат уметь проигрывать и не сдаваться.

Таким образом, роль физической культуры очень велика. Она благотворно влияет на дух, душу и тело человека. Спорт – двигатель процесса, без него грозит только деградация. Человеческая жизнь и здоровье тесно связаны с физической культурой. Именно она способствует излечению от многих болезней и продлевает жизнь. Каждый человек, уделяющий время физическим занятиям, улучшает свое здоровье. Улучшение здоровья каждого человека ведет к улучшению здоровья общества в целом, повышению уровня жизни и культуры. Поэтому не стоит пренебрегать физической деятельностью, потому что она несет только положительное влияние. Физическая культура должна входить в жизнь человека с раннего возраста и не покидать её до старости. При этом очень важным является момент выбора степени нагрузок на организм, здесь нужен индивидуальный подход. Ведь чрезмерные нагрузки на организм человека как здорового, так и с каким-либо заболеванием, могут причинить ему вред.

Роль физической культуры – заметно возросла в эпоху научно-технического прогресса. Физическая культура как неотъемлемая часть общей культуры современного общества представляет собой многогранное социальное явление, оказывающее мощное воздействие на развитие и воспитание всех слоев населения.

#### **Использованные источники:**

1. Карташова, Г.В. Влияние физической культуры на формирование личности и жизни человека / Г.В. Карташова // Педагогика и психология: актуал. вопросы теории и практики. — 2016. — № 3. — С. 176-178.
2. Киселёв, Ю.Я. Влияние спорта на формирование личности / Ю.Я. Киселёв. — М.: Знание, 1981. — 64 с.
3. Кокоулина, О.П. Занятие физической культурой и спортом как фактор развития личности / О.П. Кокоулина // Инфраструктур. отрасли экономики: проблемы и перспективы развития. — 2013. — № 2. — С. 160-166.