

Агошков В.В.

преподаватель физической культуры

НИУ «БелГУ»

Россия, г. Белгород,

Корниенко Д.Д.

студент 1 курса

направления подготовки 42.03.01

Реклама и связи с общественностью

НИУ «БелГУ»

Россия, г. Белгород,

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕСТВЕ

Аннотация: Данная статья рассматривает важность физической активности для поддержания здоровья и благополучия. Обсуждаются ключевые причины, по которым занятия спортом и физической культурой становятся неотъемлемой частью здорового образа жизни в условиях сидячего образа жизни. В статье подчеркивается влияние физической активности на общее физическое и психическое здоровье, а также ее роль в поддержании жизненной энергии.

Ключевые слова: Физическая культура, здоровье, спорт, образ жизни, физическая активность, психическое здоровье, энергия.

Annotation: This article looks at the importance of physical activity in maintaining health and wellbeing. It discusses the key reasons why sport and physical activity become an integral part of a healthy lifestyle in a sedentary environment. The article emphasizes the impact of physical activity on overall physical and mental health and its role in maintaining vitality.

Key words: Physical education, health, sport, lifestyle, physical activity, mental health, energy.

ВВЕДЕНИЕ

Спорт играет важнейшую роль в жизни каждого человека, влияя на его общее здоровье и благополучие. В современном мире, где сидячий образ жизни все более распространён, занятия спортом и физической культурой становятся необходимостью для поддержания здоровья и жизненной энергии. Давайте рассмотрим несколько ключевых причин, почему физическая активность имеет столь важное значение для каждого из нас.

Физическая культура — это комплекс мероприятий, направленных на развитие физических качеств человека, укрепление здоровья, поддержание физической формы. Она включает в себя различные виды физической активности, такие как спорт, фитнес, йогу, плавание, бег и многие другие. Физическая культура способствует улучшению общего состояния организма, повышению выносливости, силы, гибкости и координации движений. Занятия физической культурой имеют положительное влияние на сердечно-сосудистую систему, укрепляют мышцы и суставы, способствуют снижению стресса, улучшают настроение и общее психическое состояние. Регулярные занятия спортом или физическими упражнениями помогают поддерживать оптимальный вес, улучшают обмен веществ и повышают иммунитет. Физическая культура играет важную роль в профилактике многих заболеваний, таких как ожирение, диабет, болезни сердца и сосудов. Она также способствует развитию дисциплины, самодисциплины, усидчивости и целеустремленности. Важно помнить, что занятия физической культурой должны быть регулярными и соответствовать индивидуальным возможностям и потребностям каждого человека.

Физическая активность играет ключевую роль в поддержании общего физического и психического благополучия. Регулярные занятия спортом или другими формами физической активности способствуют укреплению сердечно-сосудистой системы, улучшению кровообращения и обмена веществ. Помимо этого, физическая активность способствует улучшению общего тонуса организма, укреплению мышц и суставов, что в свою очередь снижает риск различных травм и болезней опорно-двигательной системы. Регулярные занятия спортом также способствуют поддержанию здорового веса, что является важным аспектом профилактики ожирения и связанных с ним заболеваний. Психологические выгоды физической активности также трудно переоценить. Физические упражнения способствуют выделению гормонов радости и удовольствия. Регулярная физическая активность может значительно повысить уровень самооценки и уверенности, а также улучшить качество сна. В целом, физическая культура играет важную роль в поддержании здоровья и благополучия человека на физическом, психологическом и эмоциональном уровнях. Она не только помогает предотвратить множество заболеваний, но и способствует общему оздоровлению организма и повышению качества жизни.

Физическое развитие имеет широкое социальное влияние и значимость, охватывая различные аспекты общественной жизни. Во-первых, физическая культура способствует формированию здорового образа жизни и привитию привычки заботиться о своем здоровье среди населения. Популяризация физической активности в обществе способствует снижению уровня заболеваемости и повышению продолжительности жизни, что в конечном итоге может снизить нагрузку на систему здравоохранения. Во-вторых, спорт и физическая активность играют важную роль в социализации людей. Спортивные мероприятия, командные игры и тренировки способствуют формированию дружеских связей, укреплению коллективного духа и развитию коммуникативных навыков. Это особенно важно для детей и

молодежи, так как спорт учит сотрудничеству, уважению к соперникам и соблюдению правил. Третий аспект социальной значимости физической культуры связан с образованием и развитием человека. Занятия спортом способствуют не только физическому развитию, но и улучшают когнитивные функции, память, внимание и концентрацию. Участие в спортивных мероприятиях также помогает развивать лидерские качества, целеустремленность и самодисциплину. Кроме того, физическая активность может стать мощным инструментом интеграции различных слоев общества. Спорт объединяет людей независимо от их социального статуса, возраста, пола или этнической принадлежности. Это способствует созданию единого сообщества, где каждый может найти свое место и проявить себя. Таким образом, физическая культура имеет огромное социальное значение, оказывая положительное влияние на здоровье, социализацию, образование.

Физическое развитие имеет огромное значение для психического здоровья и эмоционального состояния человека. Занятия спортом и упражнениями способствуют выработке эндорфинов - гормонов радости и удовольствия. Это помогает бороться со стрессом, депрессией и тревожностью, улучшает настроение и общее самочувствие. Регулярные физические нагрузки могут быть эффективным способом профилактики и лечения психологических расстройств. Физическая активность способствует повышению самооценки и уверенности в себе. Достижения в спорте, улучшение физической формы и развитие навыков приносят удовлетворение и уверенность в своих силах. Это особенно важно для подростков и молодых людей, которые находят в спорте не только физическую, но и эмоциональную поддержку. Спорт требует от человека постоянных усилий, тренировок и преодоления трудностей, что способствует формированию внутренней силы и устойчивости к жизненным испытаниям. Кроме того, физическая активность может стать способом самовыражения и освобождения от негативных эмоций. Многие люди находят в спорте способ канализации своей энергии, агрессии

или стресса, что помогает им сохранять эмоциональное равновесие и контроль над собой. Таким образом, физическая культура оказывает значительное влияние на психологическое благополучие человека, помогая ему бороться со стрессом, улучшать настроение, повышать самооценку и развивать психологические качества. Регулярные занятия спортом не только укрепляют тело, но и поддерживают здоровый дух в здоровом теле.

Занятия физической культурой и спортом играют важную роль в профилактике различных заболеваний и улучшении общего здоровья. Вот несколько ключевых моментов, связанных с профилактикой заболеваний при занятиях физической активностью:

1. Сердечно-сосудистые заболевания: Регулярные физические упражнения помогают укрепить сердечно-сосудистую систему, улучшают кровообращение, снижают давление и уровень холестерина в крови. Это снижает риск возникновения сердечных заболеваний, инсульта и других заболеваний сердца.

2. Ожирение и метаболический синдром: Физическая активность способствует сжиганию лишних калорий, улучшает обмен веществ и помогает контролировать вес. Это важно для предотвращения ожирения и развития метаболического синдрома, который может привести к диабету и другим серьезным заболеваниям.

3. Заболевания опорно-двигательной системы: Регулярные упражнения способствуют укреплению мышц, суставов и костей, что помогает предотвратить развитие заболеваний, таких как остеопороз, артрит и травмы опорно-двигательной системы.

4. Депрессия и психические расстройства: Физическая активность стимулирует выработку эндорфинов - гормонов радости, что помогает бороться с депрессией, тревожностью и стрессом. Регулярные тренировки способствуют улучшению настроения и психического благополучия.

5. Рак и другие заболевания: Некоторые исследования показывают, что физическая активность может снизить риск развития определенных видов рака, таких как рак молочной железы, рак толстой кишки и другие. Регулярные тренировки способствуют укреплению иммунной системы и общему улучшению здоровья.

В целом, занятия физической культурой имеют множество положительных эффектов на организм человека и способствуют профилактике различных заболеваний. Важно подбирать подходящие виды физической активности с учетом своих индивидуальных особенностей и проконсультироваться с врачом перед началом новой программы тренировок.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Занятия физической активностью имеют важное значение для профилактики многих заболеваний и поддержания общего здоровья. Регулярные тренировки способствуют укреплению сердечно-сосудистой системы, контролю веса, укреплению мышц и костей, улучшению психического благополучия и снижению риска развития различных заболеваний. Важно подбирать подходящие виды физической активности и регулярно заниматься спортом или физическими упражнениями, чтобы поддерживать свое здоровье и предотвращать возможные заболевания.

Использованные источники:

1. Обвинцев, А.А. Олимпийское движение как основа развития массового спорта / А.А. Обвинцев, В.Л. Пашута, А.С. Никольская // VI Международный Научный Конгресс «Спорт, Человек, Здоровье». 27-29 октября 2015 года. Санкт-Петербург, Россия : материалы Конгресса / под

- ред. В.А. Таймазова. - СПб. : Издательство «Олимп-СПб», 2015. - С. 61-62:
2. Уляева, Л.Г. Самореализация личности спортсмена как субъекта двигательной активности : монография / Л. Г. Уляева, Г. Г. Уляева, Б.Б. Раднагуруев. - М. : Онто-Принт, 2014. - 141 с.
 3. Park, R.E. The City: Suggestions for the Study of Human Nature in the Urban Environment / R.E. Park, E.W. Burgess. - Chicago: University of Chicago, 1984. - 250 p.
 4. Пашута, В.Л. Психолого-педагогическое сопровождение спортсменов как фактор преодоления стресса в условиях спортивной деятельности / В. Л. Пашута, А. С. Никольская // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. - 2017. - № 7 (149). - С. 236-240.
 5. Obvintsev, A.A., Pashuta V.L. and Nikolskaya, A.S. (2015), *The Olympic movement as a key factor for the development of mass sports". VII International Congress "Sport, People and Health" 27- 29 October, 2015, Saint-Petersburg, Russia: Collection of Scientific Papers, Publ. House Olymp-SPb, St. Petersburg, pp. 61-62.
 6. Ulyaeva, L.G., Ulyaeva, G.G. and Radnaguruev, B.B. (2014), Realization of the personality of the athlete as the subject of motor activity: monograph, Onto-Print, Moscow.
 7. Park, R.E. and Burgess E.W. (1984), The City: Suggestions for the Study of Human Nature in the Urban Environment, University of Chicago Press, Chicago.
 8. Pashuta, V.L. and Nikolskaya, A.S. (2017), Psychological and pedagogical support as a way to overcome stress in the conditions of sports activities", Uchenye zapiski universiteta imeni P. F. Lesgafta, Vol. 149, No. 7, pp. 236-240.