

**М.п.н. Сайдулин В.Н., студент Омирбекова А.**

*Карагандинский Технический Университет , Казахстан*

## **Влияние физической культуры и спорта на процесс формирования всесторонне развитой личности и здорового стиля жизни человека**

**Аннотация.** С момента рождения человек развивается, познает мир, перед ним открываются смысл и ценности жизни, т.е. свой жизненный путь он начинает с развития своей личности - данный процесс многогранен и индивидуален для каждого из нас. Каждый человек приобретает собственное видение картины мира и, к сожалению, не у всех она наполнена занятиями физической культурой и спортом, которые являются составляющими здоровья. Здоровье для человека является первой важнейшей потребностью, так как благодаря нему, человек гармонично развивается и, от его состояния определяется способность человека к труду. Для того чтобы здоровье было на более высоком уровне, необходим здоровый стиль жизни, а он в свою очередь, включает основные следующие элементы: рациональное питание, жизнь без вредных привычек, личную гигиену, плодотворный и оптимальный труд, рациональный отдых и, конечно же, оптимальную двигательную активность. Данная статья поможет нам разобраться в том, каково влияние физической культуры и спорта на процесс формирования всесторонне развитой личности и здорового стиля жизни человека.

**Ключевые слова:** человек, личность, физическая культура, спорт, двигательная активность, жизнь, здоровье, гипокинезия, гиподинамия, заболевания, воспитание, упражнения, развитие.

Физическая культура и спорт основаны на двигательной активности и, для того чтобы выявить какое влияние оказывает физическая культура и спорт на процесс формирования всесторонне развитой личности и здорового стиля жизни человека, необходимо иметь представление о том, в чем же суть двигательной активности. Итак, под двигательной активностью понимается сумма всех движений, которые производит человек в процессе своей жизнедеятельности. Двигательная активность является эффективным средством укрепления и сохранения здоровья, профилактики заболеваний, а также гармоничного развития личности человека. Своим влиянием она проникает в самые основы жизненных процессов. Таким образом, регулярные занятия физической культурой и спортом являются основой двигательной активности.

Так же как, например, еда, для организма человека двигательная активность является физиологической потребностью. Каждое проявление двигательной активности индуцирует образование метаболитов, необходимых для нормального функционирования организма. Организм, никак не сможет накопить энергию, которая ему необходима для нормальной жизнедеятельности, если не будет получать необходимый объем движений, так же эта энергия необходима и для противостояния стрессу.

Таким образом, если у человека не будет определенного объема двигательной активности, то он, в своей жизни, не сможет воспользоваться всем тем, что заложила в него природа. Соответственно, у него нет возможности быть здоровым и счастливым и, как итог всего этого — его настигнет преждевременное старение организма и различные заболевания, так как двигательная активность крайне важна для человеческого организма.

Прояснив, суть двигательной активности, перейдем теперь к ключевому вопросу нашей статьи. В целом на процесс формирования всесторонне развитой личности и здорового стиля жизни человека воздействует благоприятная экономическая и социальная обстановка в обществе. Соответственно, чем выше уровень данных условий, тем выше уровень здоровья и степень развитости личности.

Занятия физической культурой и спортом являются обдуманными действиями, которые несут в себе конкретную цель – быть физически здоровым человеком.

В обществе необходимо правильное понимание здорового стиля жизни человека, ведь именно от его понимания зависит сам процесс формирования развития личности. Человек должен понимать, что организм привыкает к малоподвижному образу жизни, комфорту в быту, безразличию к физическим упражнениям и обладанию пониженной двигательной активности – это все может вызвать гиподинамию, а, следовательно, и множество других заболеваний.

Так, гипокинезия и гиподинамия, стали актуальной проблемой современного общества, которая наносит вред здоровью человека не меньше, чем другие неблагоприятные факторы. Данные понятия представляют собой недостаточность мышечной деятельности у человека, так гипокинезия является уменьшением двигательной деятельности с ограничением пространственных характеристик движения, а вот гиподинамией является уменьшение силы сокращения мышц, обычно состояния такого рода в привычных условиях сочетаются.

Гипокинезия и гиподинамия находятся в центре многих исследовательских работ, так как множественность причин недостатка движений, уровня ее выраженности и продолжительности предрасполагают к образованию довольно масштабной широты осложнений в организме человека, начиная с незначительных адаптационно-физиологических заканчивая патологическими.

Так, если в обычной жизни человека данная перестройка физиологии остается не всегда замеченной, то в экстремальной ситуации, при возникновении необходимости воспользоваться резервными возможностями организма, последствия гипокинезии будут проявлены более отчетливо.

Понижение двигательной активности, прежде всего, сказывается на мышечной системе, а затем уже вовлекает все ключевые системы организма

человека. Из-за гипокинезии и гиподинамии возникают атрофические мышечные изменения, общая физическая детренированность, снижение ортостатической устойчивости, нарушения в работе сердечно-сосудистой системы, изменение водно-солевого баланса и деминерализация костей.

Таким образом, гиподинамия не позволяет в полной мере сопротивляться организму различным заболеваниям и при всем этом начинают обостряться и хронические заболевания. Она представляет опасность и для здоровья детей, потому как значительное уменьшение двигательной нагрузки является основой для физических, умственных и эмоциональных расстройств. Нет сомнений, что физическая активность, массовый спорт, туризм несут неоценимую помощь организму.

Поскольку недостаточность двигательной активности довольно часто вызывается именно образом жизни, прежде всего, следует подумать о мотивации к его изменению. Первым шагом к преодолению нежелания заниматься физическими упражнениями и спортом считается регулярная утренняя зарядка. Это хороший способ повысить тонус перед рабочим днем и наиболее простой метод увеличения физической активности. В утреннем комплексе можно использовать различные упражнения, сохраняя правильную последовательность:

- Ходьба и потягивания;
- Упражнения для рук и плечевого пояса, мышц живота, туловища и ног; Силовые упражнения;
- Упражнения на расслабление;
- Ходьба, бег и дыхательные упражнения.

Считается, что 10 000 шагов в день обеспечивают минимум необходимой двигательной активности для здорового человека. Также нужно стараться не пользоваться лифтом, а выходные дни посвящать активному отдыху.

Для того чтобы физические нагрузки увеличили качество здоровья, необходимо, чтобы они происходили по принципу оздоровительной направленности и были организованы на правильно подобранных физических

упражнениях, потому что если бездумно подходить к физическим нагрузкам, например, при больном сердце чрезмерно заниматься физической культурой, то можно, таким образом, получить сердечный приступ. Соответственно физическими тренировками нужно заниматься в умеренном количестве, тем самым, это не принесет вред организму, а если же человек имеет, какие-либо серьезные недуги, то тут самостоятельность будет совсем не на пользу, нужно, чтобы специалистами в этом направлении, была составлена программа физических упражнений, соответствующая его состоянию здоровья.

Таким образом, если уметь грамотно, четко и оптимально выполнять физические упражнения, то это позволит организму, приспособиться к любому виду трудовой деятельности. Крепкий и закаленный человек наделен наиболее высокой умственной и физической работоспособностью, а также он лучше справляется с различными заболеваниями.

Абсолютно все современные популярные оздоровительные системы физических упражнений объединяет дисциплина и воспитание личности. Человек, который осознал значение отличного здоровья, будет всегда поддерживать его на должном уровне, а занятия физической культурой поможет сосредоточиться на главном и достичь лучшего качества жизни.

Для человека очень важно заниматься физической культурой и спортом, ведь это способствует процессу формирования всесторонне развитой личности, путем активного стремления совершенствования самого себя, желания вести здоровый образ жизни. Особенно физическое воспитание, необходимо прививать молодому поколению, для того, чтобы у них сформировалось правильное понимание здорового стиля жизни, а прививать данное воспитание должны, в первую очередь, семья, образовательные учреждения, религиозные учреждения, СМИ.

Таким образом, влияние физической культуры и спорта на процесс формирования всесторонне развитой личности и здорового стиля жизни человека играет довольно значимую роль, так как занятия физической культурой являются важным элементом здорового образа жизни.

Следовательно, если человек полноценно и рационально ею занимается, то и личность, тоже гармонично и всесторонне развивается, а здоровье находится на высоком уровне, что позволяет человеку в полной мере радоваться и наслаждаться жизнью, так как проблем со здоровьем практически – нет, ведь у него выработан здоровый стиль жизни.

Каждый человек, который ценит жизнь, должен заниматься физической культурой и спортом, потому что они способствуют улучшению координации деятельности нервных центров и процессов мышления, памяти и концентрации внимания, в то же время ориентация человека в пространстве становится наиболее точной, повышаются функциональные резервы многих органов и систем организма. Так, благодаря физической культуре и спорту, происходит оздоровление человека, его души и тела, она благотворно влияет на весь организм человека и развитие личности в целом.

### **Список литературы**

1. Алексеев, С.В. Физическая культура и спорт в Российской Федерации: новые вызовы современности: Монография / С.В. Алексеев, Р.Г. Гостев, Ю.Ф. Курамшин. - М.: Теор. и практ. физ. культ., 2013. - 780 с.
2. Барчуков, И.С. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник. / И.С. Барчуков и др. - М.: Советский спорт, 2013. - 431 с.
3. Виленский, М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: Учебное пособие / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. - М.: КноРус, 2013. - 240 с.
4. Кобяков, Ю.П. Физическая культура. Основы здорового образа жизни: Учебное пособие / Ю.П. Кобяков. - Рн/Д: Феникс, 2012. - 252 с.
5. Попов, С.Н. Лечебная физическая культура: Учебник. / С.Н. Попов, Н.М. Валеев и др. - М.: Советский спорт, 2014. - 416 с.