

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ЖИЗНИ СОВРЕМЕННОГО ЧЕЛОВЕКА

Г.Х. Худиева^{1a}, Ш.Н. Нифталиева^{1b}, Г.Д. Юсифов^{1c}

¹ *Азербайджанская Государственная Академия Физической Культуры и Спорта*

^a gulrokhshakh.khudiyeva@sport.edu.az, orcid.org/0000-0002-0547-952X

^b shafag.niftaliyeva@sport.edu.az, orcid.org/0009-0003-3917-7030

^c gabil.yusifov@sport.edu.az, orcid.org/0000-0001-7759-4423

Nəşr tarixi

Qəbul edilib: 15 aprel 2024

Dərc olunub: 27 iyun 2024

© 2022 ADBTİA Bütün hüquqlar qorunur

Анотация. Физическая активность абсолютно необходима в любом возрасте. При воспитании детей важная роль отводится физическому воспитанию, так как ограничение физической активности в детском и подростковом возрасте приводит к необратимым изменениям в их организме. Физическую активность следует начинать с раннего возраста, чтобы достичь, прежде всего, лучшего физического состояния и, как следствие, физического совершенства. Чтобы понять роль занятий физкультурой и спортом в жизни человека, можно посмотреть, например, статистику заболеваний сердечно-сосудистой системы и сердца. Чаще всего люди, занятые умственной работой, проводят малоподвижный образ жизни и не уделяют время двигательной активности. Мало кто понимает важность эффекта от физической активности, которая изменит психологическое состояние человека, снизит уровень стресса, повысит работоспособность, активизирует мозговую деятельность и снизит риск острых и хронических заболеваний.

Ключевые слова: баланс, занятия, физические упражнения, здоровье человека.

Правильный баланс двигательной деятельности и состояния покоя непосредственно связан с общим правильным формированием человека. Регулярные занятия спортом улучшают обмен веществ, нормализуют артериальное давление, повышают работоспособность, сопротивляемость организма и улучшают эмоциональное состо-

яние. В этом случае требуется подготовить правильный режим физической деятельности с учетом особенностей человека. Не следует сразу нагружать человека интенсивными физическими упражнениями, это может нанести вред здоровью. Используя все эти условия, у человека повысится устойчивость к стрессу, который так часто встречается в современной жизни.

Существует множество компонентов, улучшающие здоровье. Совокупность всех условий называется здоровым образом жизни (ЗОЖ), компонент которого, помимо физической активности, включает личную гигиену, правильное питание, закаливание, сон. Отсутствие одного компонента здорового образа жизни может оказать пагубное влияние на здоровье человека. Также важно учитывать особенности человека при выборе физической активности, ведь чрезмерное злоупотребление физическими упражнениями также может негативно сказаться на здоровье [6]. При регулярных повышенных нагрузках у человека, занимающегося спортом, частота сердечных сокращений увеличивается и улучшается кровоснабжение головного мозга что приводит к повышению уровня интеллекта. Во время тренировки тренированный организм получает и усваивает больше кислорода, чем нетренированный человек, за счет увеличения жизненной емкости легких и большего снабжения мышц питательными веществами. Регулярные физические упражнения помогают создать красивое тело, улучшают фигуру, придают выразительность движениям и придают красивую осанку. Большую часть времени люди, занимающиеся спортом, чувствуют себя уверенно, и это

подталкивает их достигать своих новых вершин в жизни.

В последнее время, помимо многих негативных демографических явлений (снижение рождаемости, увеличение смертности, уменьшение продолжительности жизни), отмечается рост признаков физиологической незрелости. (И.А. Аршавский). Ребенок рождается доношенным, с нормальной массой тела и длиной тела, но функционально незрелым, что проявляется в понижении двигательной активности, слабости мышц (гипотонией), быстрой утомляемости, понижении сопротивляемости организма к внешним воздействиям, ухудшении эмоционального состояния. Все это приводит к инфантилизму в период полового созревания, умственной отсталости и преждевременному старению. Борьбу с явлениями физиологического недоразвития нельзя сводить к фармакологическому воздействию. Основным способом борьбы с этим явлением является увеличение физической активности, что является основным направлением к здоровому образу жизни [5].

Занятие спортивной деятельностью сохраняет здоровье и способствует заполнить свободное время от пагубных привычек, таких как курение, алкоголизм и наркомания. Для этого необходимо преодолеть низкую потребность населения в физическом воспитании. Высокие награды известных спортсменов вдохновляют широкие слои населения и способствуют их участию в систематических занятиях спортом. Пьер де Кубертен отмечал: «Чтобы 100 человек занимались физкультурой, 50 человек должны заниматься спортом; Чтобы 50 человек занимались спортом, 20 человек должны быть очень квалифицированными спортсменами, а для этого 5 человек должны уметь показывать большие успехи». В ходе эволюции большинство органов и систем организма сформировались в тесной связи с многочисленными видами движений. В отсутствие активной деятельности мышечного аппарата человек не может передвигаться в пространстве, зани-

маться внешним дыханием, перекачивать кровь к сердцу, перемещать пищу по пищеварительному тракту, управлять мочеполовой системой, передавать звуковые волны на слуховой аппарат, выполнять функция поиска глаз.

Изложение современных представлений об основных разделах общей и специальной физиологии спорта, несомненно, будет полезно для совершенствования образовательного процесса и подготовки высококвалифицированных специалистов в области физической культуры и спорта. Знания студентов по этим разделам дисциплины приобретают особое значение в связи с увеличением объема и интенсивности учебной нагрузки, а также ухудшением состояния здоровья населения и окружающей среды, вызванным научно-техническим прогрессом, формированием гипокинеза, вредных привычек, дефицита и неправильного питания. В свете этого возникает необходимость глубокого и всестороннего изучения теоретических и практических физиологических основ всех массовых оздоровительных исследований и спортивной деятельности [1]. В некоторых областях спортивной физиологии получены важные теоретические результаты, часть из которых включена в тренерскую практику и тренировочный процесс. Другие разделы требуют всестороннего и углубленного анализа дополнительных реальных материалов для проверки существующих научных концепций, постановки новых проблем и демонстрации практического применения, которое будет использоваться в случае, когда достоверность результатов подтверждается в ходе повторных исследований, когда выявляются стоящие за ними закономерности. Важно также, что ряд представленных нами разделов по физиологии спортивных мы попытались оценить (насколько это возможно из-за небольшого объема статьи) через призму исторического пути, современной ситуации и перспектив развития темы, ее образовательных и научных аспектов. Напоминание об истории предмета, его

замечательных ученых и педагогов очень поучительно для творческой деятельности молодых работников, ведь мудрые и светлые образы отечественных ученых – патриотов, ученых с храброй и честной душой, среди которых мы по праву называем по праву называем профессоров Орбели, А.Н. Крестовникова, М.Е. Маршака, Е.К. Жукова, Н.В. Зимкина, Б.С. Фарфела, А.С. Мозжухина и др. Заложенные ими основы спортивной физиологии получили дальнейшее развитие в нашей стране и за рубежом, способствуя утверждению отечественного приоритета этой дисциплины в мировой системе физиологической науки.

Когда человек достигает зрелого возраста, многие люди теряют физическую активность вследствие уменьшения внутренних запасов организма и наступления перестройки ресурсов организма. Умеренная физическая активность защищает от различных видов заболеваний и преждевременной смерти. Можно смело сказать, что физическое воспитание необходимо и препятствует преждевременному старению.

В результате спортивной деятельности активизируется функции всех органов, укрепляется мышечный и опорно-двигательный аппарат, увеличивается подвижность нервных процессов. Поэтому формирование здорового образа жизни посредством физической культуры очень полезно для общего улучшения здоровья человека. Повышается общая физическая подготовка человека. Физически активный человек обычно находится в приподнятом настроении и чувствует себя хорошо. Регулярные и правильные занятия спортом положительно влияют на работу нашего организма. Низкая физическая активность приводит к ухудшению здоровья, что способствует развитию различных заболеваний и сокращению продолжительности жизни. Физическая активность и спорт значительно повышают спортивную деятельность человека. Большой массив эмпирических данных показывает, что физическое воспитание и спорт существенно продлевают трудоспособный возраст людей и

увеличивают продолжительность их жизнедеятельности.

Физическое воспитание и спорт является одним из главных условий развития и укрепления здоровья. Физическое воспитание необходимо человеку в каждый период его жизни. Они способствуют гармоничному развитию организма в детском и подростковом возрасте, улучшают морфофункциональный статус у взрослых, повышают работоспособность и сохраняют здоровье. У пожилых людей также задерживаются негативные возрастные изменения. Систематическое физическое воспитание и спорт не только помогают людям всех возрастов максимально эффективно использовать свободное время, но и помогают им отказаться от вредных привычек, таких как алкоголь и курение.

Люди, регулярно занимающиеся спортом, заметно улучшают уровень работы сердечно-сосудистой системы. Целенаправленная физическая тренировка улучшает работу системы кровообращения, стимулирует деятельность сердечной мышцы, увеличивает приток крови к мышцам, улучшает регуляцию их деятельности со стороны нервной системы.

Во время занятий физкультурой и спортом уменьшается частота сердечных сокращений, артериальное давление приходит в норму. Все это способствует улучшению обмена веществ в тканях. Ученые установили, что после интенсивных физиологических затрат происходят процессы восстановления [4]. Гормоны надпочечников, вырабатываемые во время физической активности, благотворно влияют на сердце.

Научный результат. Спортивная деятельность является многогранным условием здоровья людей. По этой причине в последнее время быстро возрастает место физического воспитания и спорта в системе ценностей человека в современной культуре.

Научная новизна работы. В последнее время особой популярностью стали пользоваться самостоятельные занятия физкультурой, которые можно проводить в любое

для человека время. Однако для достижения высоких спортивных результатов необходимо избегать травм во время тренировок.

Прикладная значимость. Заниматься физкультурой и спортом можно разными способами: вступив в спортивную секцию по любому интересующему виду спорта, посещая занятия в группе здоровья по месту работы или проживания, а также занимаясь самостоятельно. Обилие вариантов дает каждому человеку возможность выбрать тот, который соответствует его потребностям и предпочтениям, позволяя каждому найти идеальный способ поддерживать себя в отличной физической форме.

Экономическая эффективность. Физическое воспитание и спорт оказывают интенсивное влияние на экономическую сферу жизни государства и общества – качество рабочей силы, структуру потребления и спроса, потребительское поведение, внешнеэкономические связи, туризм и другие показатели страны и экономической системы.

ЛИТЕРАТУРА

1. **Блинова Н.П., Янович К.В.** *Прогнозирование остаточного ресурса техники.* Наука и военная безопасность. 2019, No 1 (16), с. 83-88.
2. **Воробьев А.А., Янович К.В., Руденко Р.В., Шабаетв Р.Р., Левченко Г.Н.** *Исследование проблемных вопросов интеграции информационных ресурсов в России.* В сборнике: Серия конференций JOP: Метрологическое обеспечение инновационных технологий. Красноярская научно-техническая мэрия Российского союза научных и инженерных объединений. Красноярск, Россия, 2020, с. 22061.
3. **Левченко Г.Н., Зайцев О.С., Гарцев А.В.** *Экономические аспекты улучшения материально-технической базы отрасли «Физическая культура и спорт» на современном этапе ее развития.* Научная статья. «Актуальные исследования» 2020, No 14.
4. **Левченко Г.Н., Зайцев О.С., Руденко А.Е., Прокофьев В.Е., Новиков Р.С., Янович К.В.** *Научно-методические подходы к повышению эффективности материально - технического обеспечения физической культуры и спорта.* Научная монография. Курск: АО «Университетская книга», 2020, 220 с.
5. **Левченко Г.Н., Зайцев О.С., Гарцев А.В.** *Пути повышения эффективности использования физкультурно-оздоровительных и спортивных сооружений.* Научная статья. «Актуальные исследования» 2020, No 13.
6. **Левченко Г.Н., Зайцев О.С., Гарцев А.В.** *Экономический анализ технико-эксплуатационных показателей деятельности спортивного объекта.* Научная статья. «Актуальные исследования» 2020, No 14.

MÜASİR İNSANIN HƏYATINDA BƏDƏN TƏRBIYƏSİNİN ROLU

G.X. Xudiyeva^{1a}, Ş.N. Niftaliyeva^{1b}, G.D. Yusifov^{1c}

¹ *Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyası*

^a gulroksakh.khudiyeva@sport.edu.az, orcid.org/0000-0002-0547-952X

^b shafag.niftaliyeva@sport.edu.az, orcid.org/0009-0003-3917-7030

^c gabil.yusifov@sport.edu.az, orcid.org/0000-0001-7759-4423

Annötasiya. Hər yaşda fiziki fəaliyyət mütləq lazımdır. Uşaqları tərbiyə edərkən əsas hissə bədən tərbiyəsinə həsr olunur, çünki uşaqlıq və yeniyetməlik dövründə fiziki fəaliyyətin məhdudlaşdırılması onların orqanizmdə geri dönməz dəyişikliklərə səbəb olur. Hər şeydən əvvəl daha yaxşı fiziki keyfiyyətlərə və nəticədə fiziki kamilliyə nail olmaq üçün fiziki fəaliyyətə kiçik yaşlardan başlamaq lazımdır. Bədən tərbiyəsi və idmanın bir insanın həyatındaki rolunu başa düşmək üçün, məsələn,

ürək-damar sistemi və ürək xəstəliklərinin statistikasına baxa bilərsiniz. Çox vaxt zehni işlə məşğul olan insanlar oturaq həyat tərzi keçirir və fiziki fəaliyyətə vaxt ayırmırlar. Fiziki fəaliyyətin təsirinin əhəmiyyətini az adam başa düşür, bununla da insanın psixoloji vəziyyətini dəyişir, stress səviyyəsini azaldır, performansını artırır, beyin fəaliyyətini aktivləşdirir və soyuqdəymə riskini azaldır.

Açar sözlər: *balans, məşq, fiziki məşq, insan sağlamlığı.*

THE ROLE OF PHYSICAL CULTURE IN THE LIFE OF MODERN MAN

G.Kh. Khudiyeva^{1a}, Sh.N. Niftaliyeva^{1b}, G.D. Yusifov^{1c}

¹ *Azerbaijan State Academy of Physical Education and Sport*

^a gulroksakh.khudiyeva@sport.edu.az, orcid.org/0000-0002-0547-952X

^b shafag.niftaliyeva@sport.edu.az, orcid.org/0009-0003-3917-7030

^c gabil.yusifov@sport.edu.az, orcid.org/0000-0001-7759-4423

Annotation. Physical activity is absolutely necessary at any age. When raising children, the main part is devoted to physical education, since limiting physical activity in childhood and adolescence leads to irreversible changes in their body. Physical activity should start from an early age in order to achieve, above all, better physical condition and, as a result, physical perfection. To understand the role of physical education and sports in a person's life, you can look, for example, at the

statistics of diseases of the cardiovascular system and heart. Most often, people engaged in mental work lead a sedentary lifestyle and do not devote time to physical activity. Few people understand the importance of the effect of physical activity, thereby changing a person's psychological state, reducing stress levels, increasing performance, activating brain activity and reducing the risk of colds.

Keywords: *balance, exercise, physical exercise, human health.*