

РОЛЬ И ЗНАЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В УКРЕПЛЕНИИ ЧЕЛОВЕЧЕСКОГО КАПИТАЛА И РЕАЛИЗАЦИИ НАЦИОНАЛЬНЫХ ПРОЕКТОВ

Казанцев Илья Андреевич

лейтенант полиции, преподаватель кафедры огневой подготовки
Нижегородская академия Министерства внутренних дел Российской Федерации
Россия, г. Нижний Новгород

Жуков Денис Владимирович

старший лейтенант полиции, преподаватель кафедры огневой подготовки
Нижегородская академия Министерства внутренних дел Российской Федерации
Россия, г. Нижний Новгород

Аннотация. Здоровье - самая большая ценность, которая дана человеку. Но человек не может быть совершенно здоровым, не ведя здорового образа жизни, образ жизни, способствующий сохранению и развитию здоровья отдельного человека и общества в целом. Факторы сохранения здоровья - это компоненты здорового образа жизни, как основа долголетия. Факторы риска - это факторы, способствующие возникновению заболеваний. Здоровый образ жизни зависит от того, сохраняет ли человек здоровье, исключает ли из своей жизни факторы риска. Молодежи свойственен поиск своего места в жизни, формирование установки на сознательное построение собственной жизни, ее планирование, включение в разнообразные практические виды жизнедеятельности.

Ключевые слова: физическая культура и спорт, жизненный цикл, человеческий капитал.

THE ROLE AND IMPORTANCE OF PHYSICAL CULTURE IN STRENGTHENING HUMAN CAPITAL AND IMPLEMENTATION OF NATIONAL PROJECTS

Kazantsev Ilya Andreevich

police Lieutenant, teacher of fire training Department Nizhny Novgorod Academy of the
Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation
Russia, Nizhny Novgorod

Zhukov Denis Vladimirovich

senior police Lieutenant, teacher of fire training Department Nizhny Novgorod Academy of the
Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation
Russia, Nizhny Novgorod

Abstract Health is the greatest value that is given to man. But a person cannot be perfectly healthy without leading a healthy lifestyle, a lifestyle that contributes to the preservation and development of the health of the individual and society as a whole. Factors of health preservation are components of a healthy lifestyle, as the basis of longevity. Risk factors are factors that contribute to the occurrence of diseases. A healthy lifestyle depends on whether a person retains health, whether risk factors are excluded from his life. Young people tend to find their place in life, the formation of the installation on the conscious construction of their own life, its planning, inclusion in a variety of practical activities.

Key words: physical culture and sport, life cycle, human capital.

Научно-технический переворот затронул бытие человека одновременно с прогрессивными явлениями и рядом отрицательных факторов: прежде всего отсутствие физической активности и гипокинезию; физическую перегруженность; стрессы личного и бытового характера. Все вышеперечисленное может привести к нарушению обмена веществ, возможность появления сердечно-сосудистых заболеваний, избыточного веса и т.п.

Влияние отрицательных факторов на здоровье любого организма так обширно, что внутренние функции, которые защищают организм не в состоянии с ними совладать. Опыт миллионов людей, которые испытали на себе действие такого рода неблагоприятных факторов, демонстрирует нам, что лучшей борьбой с ними являются систематические занятия физическими упражнениями и спортом, которые помогают регенерации и укреплению здоровья, а также приспосабливать организм к условиям окружающего мира.

Занятия физическими упражнениями и спортом носят воспитательную функцию. Они помогают повысить чувство ответственности, укрепить дисциплину и развить устойчивость для достижения поставленной цели. Это в равной степени относится ко всем людям, независимо от их возраста, гендерного типа, социального статуса, профессии.

Физическая культура - это сложное социальное явление, которое не ограничивает решение проблем физического совершенствования, но также выполняет и другие общественные функции в области нравственности и личностного воспитания. Она не имеет ограничений по социальным, возрастным, гендерным, географическим принципам.

Несколько десятилетий назад большинство людей ходили на работу и с работы пешком, на рабочем месте им требовалось использование огромной физической силы, в повседневной жизни в наши дни объем двигательной активности в течение всего дня сведен к минимуму. Автоматизация всех элементов, развитие робототехники, появление автомобилей и лифта в повседневной жизни в несколько раз усилили кризис двигательной активности человека. Адаптационные устройства человеческого организма трудятся как в направлении повышения эффективности работы органов и систем (при условии наличия систематической подготовки), так и в направлении дальнейшего снижения (при нехватке нужной физической активности). Из этого следует, что урбанизация и внедрение технических средств жизни и деятельности современного социума неизбежно приводят к физической бездеятельности, и нет никаких сомнений, что принципиально невозможно решить проблему повышения физической активности людей в обход средств физической деятельности.

Пагубный эффект малой подвижности затрагивает все контингенты населения и требует использования всех средств, форм и методов физического воспитания и спорта в борьбе с ними.

Функции физической культуры. Создание способности удовлетворять естественные нужды субъекта в физической активности и гарантирование на этом базисе физических возможностей, которые необходимы в бытие, являются одной из наиболее важной отличительной функцией физической культуры в целом.

Помимо реализации этой важной функции, некоторые составные части физического воспитания направлены на определение конкретных функций отдельного человека. Они включают:

- образовательные функции. Они выражают использование физической культуры как объекта в общеобразовательной структуре государства;
- прикладные функции. Они непосредственно связаны с совершенствованием специальной подготовки для трудовой и военной службы посредством профессионально прикладного физического воспитания;
- лидерские функции. Они могут проявляться в целедостижении предельных результатов в воплощение в жизнь физических и морально-волевых способностей человека;
- общеоздоровительные и реабилитационные функции. Они завязаны на использование физической культуры для формирования значительных досуговых

мероприятий и для предотвращения утомления и регенерации временно потерянных функциональных способностей человека.

Помимо функций, которые присущи общей культуре, при реализации которых применяются средства физкультуры, можно выделить образовательные, нормативные, воспитательные и т.д.

В решении главной задачи гармоничной эволюции организма задействованы все функции физкультуры в их единстве. Каждая из его элементов имеет свои отличительные черты, решает свои конкретные проблемы и потому рассматривается независимо.

Современное место физического воспитания

В наше время с возникновением устройств, которые облегчают работу, физическая деятельность общества очень снизилась, если сравнивать с прошлыми десятилетиями. Все это, рано или поздно, порождает снижение функциональных ресурсов субъекта и к разным типам недугов. В наши дни только лишь физический труд не выполняет особенную роль, его замещает интеллект. Умственный труд в разы снижает работоспособность человека.

Но и физический труд, характеризующейся повышенной физической активностью, в некоторых случаях рассматривается с негативной стороны.

Как правило, недостаток энергии, необходимой человеку, приводит к несоответствию активности отдельных систем (нервной, дыхательной, лимфатической, эндокринной) и организма в целом с окружающей средой, а также к снижению иммунной системы и обмена веществ.

Перегрузки также вредны для организма человека. Поэтому необходимо заниматься физкультурой и укреплять организм, как при умственном, так и при физическом труде.

Физическое воспитание оказывает лечебно-профилактический эффект, что крайне важно, поскольку сегодня число людей с различными недугами постоянно растет.

Физкультура должно войти в жизнь человека с раннего возраста и не оставлять его до старости. При этом чрезвычайно важным является время выбора уровня нагрузок на организм, здесь нужен индивидуальный подход. Действительно, чрезмерные нагрузки на организм человека, как здорового, так и с какими-нибудь отклонениями, могут ему навредить.

Можно сделать вывод, физкультура, одной из первых задач которой является поддержание и укрепление здоровья, должно стать неотъемлемым элементом жизни для каждого субъекта.

Список использованной литературы:

1. Федеральный закон от 4 декабря 2007 года N 329-ФЗ (ред. от 02.08.2019) "О физической культуре и спорте в Российской Федерации".
2. Федеральный закон от 02.08.2019 N 303-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" в части совершенствования деятельности фитнес-центров"
3. Распоряжение Правительства РФ от 07.08.2009 N 1101-р «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года»
4. Дубик Е.А., Миронов А.В. Непрерывное физическое воспитание как инновация становления и развития личности специалиста // Проблемы профессиональной направленности естественного и технического образования: Сборник трудов III Межвузовской научно-практической конференции аспирантов, преподавателей вузов, ученых и специалистов. - Н. Новгород: ВГИПУ, 2006.
5. Миронов А.В. Физическое воспитание учащейся молодежи в системе дополнительного образования // Физическое воспитание учащейся молодежи: Материалы IV Всероссийской научно-практической конференции. - Н. Новгород: Нижегородский гуманитарный центр, 2005.