

ЗНАЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В НАШЕ ВРЕМЯ

Калинкина Ю.С., студентка 2 курса экономического факультета
Научный руководитель – Макарова Е.В.
кандидат педагогических наук, доцент
ФГБОУ ВО Ульяновский ГАУ

***Ключевые слова:** физическая культура, активность, повседневная жизнь, современные технологии, привычки, болезни.*

В наше время, научно-технической и информационной революции, за человека почти все делают машины, лишая его двигательной активности. Отсюда и слабое здоровье, и вялость, и болезни, включая другие недуги. Формирование здорового образа жизни зависит только от нас самих, наших предпочтений, привычек, мировоззрений.

Введение. Моше Фельденкрайз, израильский ученый, однажды сказал: «Движение – это жизнь. Жизнь – это процесс. Усовершенствуйте качество процесса, и вы усовершенствуете свою жизнь». Без движения жить не просто сложно, а практически невозможно. В том или ином смысле занимаются спортом все: от детей до взрослых, так как он является неотъемлемой частью жизни каждого человека. Чтобы быть здоровым, чувствовать себя уверенно и, как следствие, жить долго и счастливо, не беспокоясь о многих болезнях, человек должен уделять большое внимание своему здоровью. Правильное питание и спорт – вот основа красоты, силы, здоровья и долголетия [1]. Вследствие этого человек становится более выносливым и сильным. Также научно доказано, что спорт способствует повышению уровня интеллекта. Это объясняется тем, что во время тренировок улучшается кровоснабжение мозга, что в свою очередь стимулирует умственную деятельность.

Цель работы: анализ значимости занятий физической культурой и спортом в современном обществе.

Результаты исследований. Исторически физическая культура формировалась под влиянием потребностей общества в физическом развитии людей как молодого, так старшего возраста к труду. Вместе с тем, по мере эволюции систем воспитания и образования физическая культура становилась базовым видом культуры, которая формирует двигательные умения и навыки, сопровождающие в наше время человека на протяжении всей его жизни.

Физической культурой и спортом в нашей стране занимаются активно всего 8 – 10%. Значение физической культуры и спорта в жизни человека значительно увеличилось в последние десятилетия. Спорт и физическая культура существенно влияют на состояние организма в целом, а также на психику и в каком-то смысле на статус человека. В современном обществе с появлением новых технологий и техники, бесспорно, имеет место сокращение двигательной активности людей и одновременно усиление влияния на организм неблагоприятных факторов, таких как неправильное питание, стресс, маломобильный образ жизни. Кроме того, снижается иммунитет, что влечет за собой значительную восприимчивость к инфекционным болезням. В настоящее время мнение большей части населения нашей страны показывает, что для людей значимость спортивных занятий с каждым годом становится все меньше. В связи с быстрой скоростью совершенствования технологий двигательная активность снизилась до рекордно низких значений, что в нашей стране, что в мире, так как на первый план вышел интеллектуальный труд. К сожалению, очень немногие видят прямую связь между работоспособностью человека, его умением концентрировать внимание и объемом выполненной им за определенную единицу времени работой. Совершенно ясно, что тот, кто минимум раз в неделю уделяет время спорту, обладает большей выносливостью и более высокой способностью решать повседневные задачи [2]. В связи с вышеперечисленным, большее внимание стали уделять здоровью граждан, особенно студентам, так как из-за большого количества времени, проводимого за гаджетами, участились случаи, как уже говорилось выше, ухудшения физического и психического здоровья. Однако, очевидно, что от гаджетов мы все отказаться не можем, так как в наше время почти, если не все, процессы

жизнедеятельности так или иначе связаны с использованием новых технологий.

Наше государство уделяет больше внимание занятию спортом и старается приобщить население к этому. Для этого строятся льготные посещения спортивных секций, сооружений, строятся детско-юношеские спортивные школы для того, чтобы молодые люди имели возможность посещать секции с самыми разными направлениями. Однако этого зачастую недостаточно для того, чтобы повысить двигательную активность человека, в данной ситуации важно, прежде всего, желание самого человека заниматься спортом и двигаться как можно чаще.

Рассматривая в наше время физическую культуру с экономической точки зрения, можно проследить, что финансовые вложения в нее окупаются, причем, чаще всего, многократно. Прежде всего это связано с укреплением здоровья и ростом продолжительности жизни населения. Также в процессе спортивной деятельности возникает разнообразные специфические отношения соперничества и содружества спортсменов, команд, организаций, которые так или иначе включены в систему социальных отношений, выходящих за рамки спорта.

Заключение. Физическая культура и сфера спорта в целом стремительно развиваются во всем мире, и с каждым днем все больше людей приобщаются к спортивным событиям и участвуют в них. Также в настоящее в нашей стране формируется активный интерес к здоровому образу жизни. По сути, можно говорить, что возникает некий социальный феномен, проявляющийся в острой экономической заинтересованности граждан в сохранении здоровья как основы своего как материального, так и психического благополучия.

Библиографический список:

1. Макарова, Е.В. Методы исследование адаптации сердечнососудистой системы организма студентов к физическим нагрузкам / Е.В. Макарова, А.Л. Макаров // Материалы научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава академии – Инновационные технологии в высшем профессиональном образовании. – Ульяновск, 27-28 ноября 2014 г. – Ульяновск:

Ульяновский государственный аграрный университет им. П.А. Столыпина, 2015. – С. 89-91.

2. Макарова, Е.В. Объем и характер двигательной активности студентов / Е.В. Макарова, А.Л. Макаров // Материалы Национальной научно-практической конференции – Аграрная наука и образование на современном этапе развития: опыт, проблемы и пути их решения. – Ульяновск, 20-21 июня 2019 г. – Ульяновск: Ульяновский государственный аграрный университет им. П.А. Столыпина, 2019. – С. 365-368.

THE IMPORTANCE OF PHISICAL CULTURE IN OUR TIME

Kalinkina Y.S.

***Keywords:** physical culture, activity, daily life, modern technologies, habits, diseases.*

In our time, the scientific, technical and information revolution, almost everything doing by machines for a person, depriving him of motor activity. Hence poor health, lethargy, and diseases, including other illnesses. The formation of a healthy lifestyle depends only on ourselves, our preferences, habits, worldviews.