(cc) BY

Олейник Александр Александрович
старший преподаватель
Соловейченко Елена Григориевна
старший преподаватель
Забугина Ксения Викторовна
студентка
ФГАОУ ВО «Белгородский государственный национальный исследовательский университет»
г. Белгород, Белгородская область

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ЖИЗНИ СОВРЕМЕННОГО ЧЕЛОВЕКА

Аннотация*: в статье речь идет роли физической культуры и спорта в жизни современного человека, особенно в период пандемии. Также затрагивается вопрос пропаганды физической культуры.*

Ключевые слова*: человек, люди, физическая культура, дистанционный режим, спорт, здоровье.*

Физическая культура в последние годы набрала большую популярность, особенно в период пандемии. Заниматься спортом сегодня – модно. Но помимо следования моде физическая культура несёт в себе много полезных и нужных аспектов абсолютно для каждого человека.

Что же такое физическая культура? «Физическая культура – это часть общей культуры общества, направленная на укрепление здоровья, развитие физических способностей человека, спортивных достижений и другое».

Выяснив понятие физической культуры, можно определить, отлично ли оно от понятия «спорт». «Спорт – это составная часть физической культуры комплексы физических упражнений для развития и укрепления организма, соревнования по таким упражнениям и комплексам, а также система организации и проведения этих соревнований».

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

То есть спорт – это часть физической культуры, направленная на проведение мероприятий, подразумевающих физическую активность.

Перейдем к теме физической активности в дистанционном режиме.

Буквально несколько лет назад никто не знал, что такое «дистанционные занятия», но сегодня об этом знают все: и школьники, и студенты, и работники. Если кратко описать основные минусы дистанционного режима обучения, можно выделить следующие: сидячий образ жизни, ухудшение зрения и эмоционального состояния, дефицит прогулок на свежем воздухе.

В настоящее время как никогда нужна физическая активность, ведь студентам и работникам приходится сидеть порядка 6–8 часов в день. Как известно, сидячий образ жизни, многочасовое использование ноутбуков, компьютеров, телефоном и отсутствие физической активности пагубно сказывается на всем организме: ухудшение опорно-двигательного аппарата, иммунитета, зрения, сердечно-сосудистой системы, диабета и множество других негативных последствий.

Занятия спортом помогают людям продуктивно использовать свое время, положительно влияют и на их привычки, то есть человек, занимающийся физической культурой, отказывается от употребления спиртных напитков, психотропных веществ и курения, заменяя их на спорт.

Физическая культура – это часть общей культуры всего общества, поэтому от того, насколько правильно, корректно доносится ее значимость, зависит роль, которую она играет в жизни людей. Существование квалифицированных тренеров и тренажерных залов, высокая освещенность спорта в телевидении и интернете, финансирование спортивных мероприятий в ВУЗах, уделение особого внимания такому предмету, как «физическая культура» и другие способы приобщения к спорту, позволяют гармоничному развитию личности студентов.

Обученные тренера помогают правильно подбирать программу тренировок, показывают, как выполнять упражнения на тех или иных тренажёрах для большей их эффективности, следят за тем, насколько корректно выполняются упражнения и дают рекомендации, если это требуется. От тренера зависит многое:

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

мотивация, процесс, результат. То, насколько правильно будет подобран подход к тому или иному человеку сейчас, будет зависеть его спортивная жизнь в будущем. В подростковом и молодом возрасте устанавливаются привычки, принципы, взгляды, именно поэтому очень важен подход, который подобрал тренер. Взрослому человеку не менее важно быть правильно услышанным, понятым. Таким образом, можно сказать, что тренер – это не только спортивный наставник, но и психолог.

Если говорить об освещенности спорта в интернете и телевидении, можно сделать вывод, что на сегодняшний день это достаточно успешно продвигается, особенно в период COVID-19. Все тренажерные залы, спортивные клубы ведут аккаунты в социальных сетях и продвигают свои услуги. Такой способ привлекает большое количество как молодых, так и взрослых людей, ведь именно в социальных сетях современный человек проводит очень много свободного времени. Также и в интернете, и по телевидению активно пропагандируют здоровый образ жизни и занятия спортом: различные блогеры, показывая свои продуктивные дни, в которые включены и правильное питание, и физическая культура привлекают следовать за ними по «здоровому пути»; в телевизоре же мы видим спортивные каналы, болельщиков, для которых спортсмены являются кумирами и на подсознательном уровне человек стремится быть похожими на этих кумиров.

В ВУЗах физическая культура имеет особое значение. Сегодня дистанционное обучение не помеха занятиям физической культурой, ведь можно подключиться к занятию с камерой и заниматься вместе с другими студентами. Такие занятия разбавляют сидячий образ жизни и помогают включить в свою жизнь физическую активность.

Физическая культура набрала особую популярность среди студентов и работников, переведенных в дистанционный режим, в частности, особенно в настоящее время, потому что у них появилось больше свободного времени, чтобы разнообразить свою жизнь полезными занятиями.

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Быть счастливым, здоровым, физически развитым помогает именно физическая культура. Поддерживать свое физическое и эмоциональное состояние в гармонии очень важно. Здоровое отношение к спорту и физической культуре позволяет сформировать тренер, правильно подобравший систему тренировок и подход в целом. Помимо прочего, физические упражнения помогают разгружать голову ото всей информации. Также, спорт делает человека сильнее, не только физически, но и формируя его дух и силу воли.

Список литературы

1. Большой Энциклопедический словарь. – 2000.

2. Толковый словарь Ожегова / С.И. Ожегов, Н.Ю. Шведова. – 1949–1992.

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)