РАЗДЕЛ XLII. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

Азнабаев О.Ф., Буранбаев Р.А.

Физическая культура и спорт в современном мире

Бакирский государственный университет

(Россия, Уфа)

doi: 10.18411/lj-04-2021-322

Аннотация

В данной статье речь идет о роли физической культуры и спорта в современном мире, так как в XXI веке большую часть времени человек проводит сидя за своим компьютером или телефоном, так как сейчас сложно представить жизнь без этого. Это очень негативно сказывается на здоровье. Здоровый образ жизни ведёт к поддержанию здоровья и прекрасного самочувствия, стоит отметить, что и у него есть свои основы и принципы. Основы здорового образа жизни – это не что иное, как свод правил, на который стоит опираться человеку, выбирающему путь очищения своего тела, осмысления собственных поступков, настройки своих мыслей на нужный лад.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, здоровый образ жизни.

Abstract

In this article, we are talking about the role of physical culture and sports in the modern world, since in the twenty-first century, most of the time a person spends sitting at his computer or phone, because now it is difficult to imagine life without it. This has a very negative effect on your health. A healthy lifestyle leads to the maintenance of health and well-being, it is worth noting that it also has its own foundations and principles. The basics of a healthy lifestyle are nothing more than a set of rules that a person should rely on when choosing the path of cleansing his body, understanding his own actions, and adjusting his thoughts to the right way.

Keywords: physical education, sports, healthy lifestyle.

Наверное, каждый человек в настоящее время сталкивался с вопросом, а зачем же ему заниматься спортом и физической культурой?

На этот вопрос есть много ответов, можно разобрать некоторые из них.

Физические тренировки дают стимул важным для организма процессам роста, активизируют работоспособность внутренних органов. Благоприятное влияние спорта на человека не имеет границ. Поэтому даже небольшая активность лучше, чем малоподвижный образ жизни. Влияние физической культуры на здоровье человека – неоспоримый факт.

Многие врачи и работники реабилитационных центров рекомендуют занятия физической культурой и спортом для облегчения протекания болезни и прохождения реабилитации. На данный момент министерство здравоохранения начало создание новых реабилитационных центров, упор в которых идёт именно на спорт и восстановление с помощью физических нагрузок.

В современном мире большую часть времени человек проводит сидя за своим компьютером или телефоном, так как сейчас сложно представить жизнь без этого. Это очень негативно сказывается на здоровье и может привести к действительно ужасным последствиям.

Чтобы этого избежать многие люди в нашем обществе стали выбирать здоровый образ жизни. Неотъемлемой частью здорового образа жизни являются занятия физической культурой и спортом.

Также стоит отметить, что у людей в XXI веке остро стало проблема вредных привычек. Проблемой современности также стало употребление этих вещей подростками. От этого их молодому организму угрожает настоящая опасность.

Когда подросток попадает в новую социальную сферу, спортивную школу или секцию, он оказывается в окружении новой социальной сферы: тренеры, судьи, спортивная команда. Занятия в спортивных секциях помогают воспитанию характера, обучению культурным нормам и поведению, которые в свою очередь обеспечивают эффективное освоение новых социальных ролей и новую ступень в социализации личности.

Стоит отметить, что спорт и физическая культура важны не только для детей и юношей, но и для людей в пожилом возрасте. Спорт может замедлить процесс старения, помочь с хроническими заболеваниями и в общем разнообразить жизнь. В настоящее время спортивные залы и фитнес центры предлагают большой ассортимент скидок для пенсионеров, и это очень выгодно и интересно.

Здоровый образ жизни ведёт к поддержанию здоровья и прекрасного самочувствия, стоит отметить, что и у него есть свои основы и принципы. Основы здорового образа жизни – это не что иное, как свод правил, на который стоит опираться человеку, выбирающему путь очищения своего тела, осмысления собственных поступков, настройки своих мыслей на нужный лад.

В состав основ входят **четыре главных показателя:**

- занятие физической культурой;
- здоровое питание;
- отказ от всего лишнего;
- позитивное мышление.

Но ведь люди занимаются спортом не только для здорового образа жизни.

Да, зачастую ЗОЖ – это главная причина, но ведь существуют и другие. Давайте разберёмся.

Помимо поддержания здоровья у современного человека появляется потребность поддерживать форму тела, это становится более чем популярно. На данный момент многие особенно молодые люди считают это очень важной частью жизни.

Сейчас есть огромный выбор возможных как семейных, так и одиночных занятий. Заметно увеличилось количество людей, посещающих тренажёрный зал, бассейны, спортивные секции. В настоящее время особую популярность набирают такие виды спортивной деятельности как йога, пилатос, боди-балет, стрип пластика и так далее, конечно данные разновидности спорта популярнее у женской половины населения. Мужчины же предпочитают новое спортивное веяние, такое как восточные боевые искусства или силовые тренировки.

Но во время занятий любым видом спорта или фитнеса, особое внимание стоит обратить на роль вашего тренера или наставника, так как этот человек должен не только должен быть высоко квалифицирован, также он должен много знать в своём направлении и уметь доступно объяснять новичку основы данного спортивного направления. В противном случае, если тренер или наставник халатен это может привести к полному нежеланию продолжить занятия, или даже нанести травму или непоправимый вред здоровью.

Но отбросив немного модные составляющие можно отметить, что занятия физической культурой помогают человеку чувствовать себя лучше с точки зрения

общения и коммуникации. Ведь существует огромное количество спортивных игр и большая часть из них групповые. С помощью таких игр человек сможет улучшить не только физическую форму, но и разовьёт командный дух. Причём данную функцию спорта и физических занятий можно найти не только для социализации человека в подростковом возрасте, но и уже взрослого, но, например, не уверенного в себе человека. Всё-таки занятия спортом – это отличный повод завести новых друзей.

Плюсы спорта и физической культуры для психического здоровья человека не оспорить, как и для физического.

Хотелось бы сказать, что спорт очень важен не только детям и подросткам, но и взрослым, а также людям пожилого возраста. Каждый будет искать свой вид спорта сам, так как вкусы у каждого разные. Но какой бы вид Вы не выбрали, он абсолютно точно обладает большим количеством плюсов, а подобрав правильного наставника, спорт может стать вашим профессиональным увлечением. Тем более что сейчас есть множество возможностей и средств заниматься физической культурой. По моему мнению не стоит упускать такой шанс, занимаясь просмотром фильмов на диване.

Это постоянно растущая и развивающаяся семимильными шагами индустрия иногда может предлагать нам то, что несовместимо с понятием здорового образа жизни. Как заниматься фитнесом «с умом» и не стать «жертвой» спорта, сейчас подробнее разберем.

Сезон похудения к лету открыт, тренажерные залы заполнились спортсменами. Нешадно мучая тренажеры, пытаюсь приобрести идеальную фигуру в кратчайшие сроки. Тренировки 7 дней в неделю – не предел!

Однако, всё, что можно приобрести при таком подходе – перетренированность. Это явление начинается с переутомления, когда после привычных физических нагрузок организм восстанавливается дольше обычного. Если игнорировать это состояние, оно переходит в перенапряжение, когда организм перестает адекватно реагировать на нагрузки. Кажется, что самая простая тренировка уже не по силам. А дальше – перетренированность. Состояние опасное, его характеризует сниженный иммунитет, проблемы с полноценным сном, перепады настроения. В этом случае о нагрузках придется забыть. Лучше предупредить перетренированность, чем пытаться справиться с данным состоянием опорно-мышечного аппарата.

1. **Первый способ** профилактики перетренированности – тренировка должна приносить удовольствие и быть по силам. Если путь в спорте только начинается, не нужно рваться ставить рекорды. От малого к большому – основной принцип. Через полгода или год можно будет осилить гораздо более сложные и энергозатратные тренировки.
2. **Второй способ** – тренировки должны проводиться так, чтобы оставалось время для восстановления мышц. Оптимальная частота посещения тренажерного зала – 3-4 раза в неделю. Нельзя забывать про естественный отдых хотя бы раз в неделю.
3. **Третий способ** – полноценный сон. Известно, что человеку необходимо не менее 8 часов сна в сутки, при этом ложиться спать желательно до полуночи. Сон в полной мере восстанавливает организм, это касается и уставших мышц.
4. **Четвертый способ** – здоровое сбалансированное питание, богатое витаминами. Напомню, что любые физические нагрузки бесполезны без налаженного питания.
5. **Пятый способ** – прислушиваться к сигналам собственного тела. Если появилось ощущение, что заставить себя заняться спортом становится

всё труднее. Стоит отдохнуть – день, неделю, две недели. В общем, столько, сколько необходимо именно Вашему организму.

Организм – умная система. Если правильно воспринимать его подсказки, тренировки станут максимально полезны.

1. Дубровский В.И. Спортивная медицина. М.: ВЛАДОС, 2005. 512 с.
 2. Муравов И.В. Физическая культура и активное долголетие. М., 1979. 396 с.
 3. Наздрачев Г. О. Занятия физической культурой во время пандемии // Молодой ученый. 2020. № 20 (310). С. 489-490.
 4. Фомин Н.А. Физиология человека. М., 1982. 380 с.
 5. Черясова О. Ю., Онищук М.А. Физическая культура и спорт в жизни современного общества // Молодой ученый. 2018. № 48 (234). С.332-336.
-