Различные социальные исследования показали, что женщины чаще и более охотно идут тренироваться в фитнес-клубы, нежели представители сильного пола. В основном клиентами являются люди возрастной группы от 20 до 35 лет, однако сейчас заметна тенденция увеличения клиентов более зрелого возраста.

В сфере фитнес-индустрии обязательным фактором является продвижение. Именно правильная работа маркетологов позволяет фитнес-клубу получить огромную известность и позитивный имидж.

1. Фитнес-индустрия и ее развитие [Электронный ресурс]. URL: <https://the-challenger.ru/dvizhenie/trenirovki/kak-menyaetsya-industriya-fitnessa-i-pochemu-eto-vazhno/>
2. Фитнес-перезагрузка и прогнозы развития [Электронный ресурс]. URL: <https://www.wellcomclub.ru/blog/fitness-perezagruzka-chto-ozhidaet-industriyu-fitnessa-v-blizhayshie-5-let/>
3. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. М. АСАДЕМА, 2001, с. 333–335.
4. Макглахен Л. «Какой у тебя уровень?». Miss Fitness, № 5 2003. 102103 с.

Сухачевская А.А., Налимова М.Н.

Физическая культура и спорт в жизни современного человека

*Самарский государственный экономический университет
(Россия, Самара)*

doi: 10.18411/lj-12-2019-173

idsp: ljjournal-12-2019-173

Аннотация

В данной статье раскрывается роль физической культуры и спорта в жизни современного человека. Наблюдается положительное влияние спортивной деятельности на организм. Также рассматривается в отдельности лечебная физическая культура как один из способов скорейшего выздоровления организма после травм, болезней и операций. Отмечается поддержка государства в формировании здорового образа жизни граждан.

Ключевые слова: физическая культура и спорт, здоровый образ жизни, здоровье, лечебная физическая культура, социальная политика государства.

Abstract

This article reveals the role of physical culture and sport in the life of a modern person. There is a positive effect of sports on the body. Physiotherapy exercises are also considered separately as one of the ways of a speedy recovery of the body after injuries, diseases, and operations. State support in the formation of a healthy lifestyle of citizens is noted.

Keywords: physical culture and sport, healthy lifestyle, health, medical physical culture, social policy of the state

В наше время любовь человека к спорту прививается с самого раннего детства. Уже в детском саду обычные занятия физкультурой дополняются посещением различных спортивных секций, таких как: бассейн, виды боевых искусств, легкая атлетика, художественная гимнастика и многие другие.

Какие плюсы раннего развития детей в спорте? В первую очередь, это способствует укреплению здоровья, концентрации внимания, формированию выносливости, стрессоустойчивости, дисциплины и самостоятельности ребенка. Также решается проблема его гиперактивности, ведь большую часть своей энергии он тратит именно во время тренировок.

В наше время такая дисциплина, как физическая культура, присутствует практически во всех учебных заведениях. Ведь школьники и студенты, чаще всего, в процессе обучения ведут малоподвижный образ жизни, много проводят времени в телефонах, планшетах и компьютерах. Это плохо сказывается на их здоровье, защитные функции организма ослабевают, ухудшается работоспособность практически всех органов. Во время тренировки головной мозг получает большое количество кислорода и крови, то есть повышается его активность [1].

Во время занятий спортом можно отвлечься от повседневных проблем, также в крови вырабатывается «гормон счастья», который называют эндорфин. Следовательно, у человека появляется больше энергии и жизненных сил.

В особенности физкультура помогает восстановиться после операций, заболеваний и травм. Лечебная физическая культура (ЛФК) — медицинская дисциплина, применяющая средства физической культуры (в основном физические упражнения) с целью лечения и реабилитации больных и инвалидов, а также профилактики заболеваний [2]. В зависимости от заболевания, каждому пациенту назначается особый метод лечения. Это могут быть занятия на специальных тренажерах, восстановительная гимнастика, плавание и многое другое. Благодаря ЛФК, человеку удастся быстрее восстановить утраченные функции организма. Особую роль здесь играют индивидуальные особенности организма и само желание человека к его скорейшему выздоровлению.

Сейчас практически на каждом шагу можно найти тренажерный зал или фитнес-центр. Спрос на них в последнее время очень вырос, потому что люди стали больше уделять внимания своему здоровью. К сожалению, не многие могут позволить себе абонемент в спортивном комплексе, потому что это удовольствие не из дешевых. Но это не проблема, ведь можно делать элементарные упражнения, не выходя из дома. Для этого совсем не нужно тратить деньги, здесь главное – это желание поддерживать свое тело в здоровом состоянии. Ведь в наше время, гуляя по парку, мы можем увидеть немало бабушек и дедушек, занимающихся спортивной ходьбой. Также они посещают различные фитнес-центры. Несмотря на свой возраст, они продолжают заботиться о своем здоровье и внешнем виде. При физических нагрузках у пожилых людей улучшается подвижность и реакция, появляется сила и энергия, повышается настроение. Отсюда можно сделать следующий вывод: начать заниматься спортом никогда не поздно [3].

Многие люди занимаются спортом на профессиональном уровне. Чаще всего, делают его смыслом своей жизни, ведь он для них является основным источником дохода. Но здесь есть один очень важный нюанс – у спортсмена всегда присутствует риск получить серьезную травму, из-за которой он может полностью прекратить свою профессиональную деятельность. Особенно этот риск увеличивается в процессе чрезмерных занятий спортом. Для того чтобы с этим не столкнуться, нужно найти так называемую «золотую середину» между степенью сложности физических нагрузок и вашими реальными возможностями организма. Также нельзя забывать про отдых, потому что одного желания для достижения высоких результатов мало. Необходимо быть, прежде всего, здоровым.

Физическая культура и спорт - это часть социальной политики государства, одна из граней общей культуры человека, его здорового образа жизни [4]. Будущее любой страны зависит от уровня здоровья ее граждан, ведь здоровая нация – это залог дальнейшего развития успешного государства. Поэтому сейчас в России пытаются повысить физическую активность населения. Для этого оказывается финансовая поддержка спорту: открываются различные дошкольные секции, предоставляются скидки и льготы определенным категориям населения на посещение спортивных комплексов. Также сейчас есть множество спортивных мероприятий, например, Всероссийский день бега «Кросс Нации», который проводится в нашей стране, начиная

еще с 2004 года, в сентябре. Это одно из самых массовых мероприятий, в нем участвуют практически все регионы нашей большой многонациональной страны. Люди разных возрастов и национальностей собираются в одном забеге, показывая свое равнодушное отношение к здоровому образу жизни и будущему своей страны. Такие мероприятия способствуют сплочению нации.

Одним из ярких событий 2018 года стало проведение в России Чемпионата мира по футболу. Перед ним в 11 российских городах были построены стадионы. Один из них, например, был возведен в Самаре, сейчас он используется местным самарским футбольным клубом «Крылья Советов». Теперь многие жители имеют возможность прийти и поболеть за свою любимую команду в огромном стадионе «Самара-Арена».

Рассмотрим теперь физическую культуру и спорт с точки зрения экономической выгоды. В основном, издержки современного общества (имеются в виду материальные издержки и издержки времени), связанные со спортом, окупаются. В первую очередь, укрепляется иммунитет человека, что способствует дальнейшему увеличению продолжительности его жизни. А во вторую очередь, это уже доходы, которые он может получить от профессионального занятия спортом.

Таким образом, мы видим, что физическая культура и спорт в жизни современного человека играют очень важную роль. Сейчас люди все чаще стали задумываться о своем здоровье. Причем начать заниматься спортом никогда не поздно, ведь главное – это желание, а если оно появится, то тут человека уже вряд ли остановишь.

Спорт является неотъемлемой частью адаптации людей с различными заболеваниями. К ним применяется индивидуальная методика обучения, соответствующая их заболеванию. Но чрезмерные степени нагрузок на организм очень вредны даже для здорового человека.

Государство пытается привлечь все слои населения к занятию спортом, проводит различные марафоны в поддержку этого. Физическая культура, первоочередной задачей которой является сохранение и укрепление здоровья, должна стать неотъемлемой частью жизни каждого человека [5].

1. Власова Ж. Н. Роль физической культуры в формировании здорового образа жизни // Гуманитарный вектор. Серия: Педагогика, психология. 2014. № 1. – 58–62 с.
2. Епифанов В.А. Лечебная физическая культура и спортивная медицина. — М.: Медицина, 1999. — 304 с.
3. Кузнецов П. К. Гуманистические ценности массового спорта как средство формирования всесторонне развитой личности// Известия Российского государственного педагогического университета им. А. И. Герцена. 2012. № 152. – 165 с.
4. Дуплинская Е. Б., Селиванов К. С. Приоритеты государственной политики в финансировании физической культуры и спорта в РФ // Молодой ученый. — 2014. — №11. – 204-207 с.
5. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры. М.: Советский спорт, 2010. – 320 с.