

УДК 796

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ЖИЗНИ СОВРЕМЕННОГО ОБЩЕСТВА



PHYSICAL CULTURE IN THE LIFE OF MODERN SOCIETY

Шептицкая Арина Сергеевна

студент группы 22 ЭБГУ1,
Институт экономики, управления и бизнеса (ИЭУБ),
Кубанский государственный технологический университет
arisaru@mail.ru

Питкин Виктор Александрович

старший преподаватель
кафедры физического воспитания и спорта,
Кубанский государственный технологический университет
irvik25@mail.ru

Sheptytskaya Arina Sergeevna

Student of group 22 EBSU1,
Institute of Economics, Management
and Business (IEUB),
Kuban State Technological University
arisaru@mail.ru

Pitkin Victor Alexandrovich

Senior Lecturer of the Department
of Physical Education and Sports,
Kuban State Technological University
irvik25@mail.ru

Аннотация. В данной статье рассматривается роль физической культуры в жизни общества в современное время, ее влияние на здоровье, физическое и морально-психологическое состояние человека. Целью исследования является определение образа жизни современной молодежи и способы повышения ее физической подготовки. В исследовании приняли участие 20 студентов 1 курса, которым задавались вопросы, касаемые их образа жизни. В результате работы был разработан список мероприятий для привлечения молодежи к здоровому образу жизни.

Ключевые слова: физическая культура, здоровый образ жизни, спорт, здоровье, двигательная активность, активный образ жизни.

Annotation. This article discusses the role of physical culture in the life of society in modern times, its impact on health, physical and moral and psychological state of a person. The purpose of the study is to determine the lifestyle of modern youth and ways to improve their physical fitness. The study involved 20 1st year students who were asked questions related to their lifestyle. As a result of the work, a list of activities was developed to attract young people to a healthy lifestyle.

Keywords: physical culture, healthy lifestyle, sports, health, physical activity, active lifestyle.

Н а сегодняшний день спорт является необходимой частью жизни каждого человека. Физическая культура – это общественное явление, тесно связанное культурой, воспитанием людей, с экономикой, состоянием здравоохранения [1].

Здоровье человека является одной из важнейших составляющих целостного формирования счастливой жизни [2]. Занятия физической культурой необходимы человеку в течение всей его жизни. В детском и юношеском возрасте они помогают правильному развитию организма, у взрослых людей улучшают состояние здоровья и увеличивают работоспособность, у пожилых задерживают возрастные изменения. Высоких результатов невозможно достигнуть только интенсивными тренировками, важно еще и соблюдать правильное питание [3, 4]. Есть много способов укрепить здоровье, совокупность которых называется здоровым образом жизни.

В нашем исследовании приняли участие 20 студентов 1 курса. Для анализа был проведён опрос, в котором студентам предлагали ответить на вопросы, связанные с их образом жизни. Подведя итоги опроса и рассмотрев самые частые ответы, мы смогли сформировать представление об уровне физической активности студентов. На основе полученных результатов были предложены пути вовлечения в активный образ жизни.

Люди могут жить с низким уровнем активности, но это может привести к атрофии мышц, снижению прочности костей, ухудшению функционирования центральной нервной, дыхательной и других систем. Сейчас не найдется человека, который бы не занимался физической активностью и спортом, не участвовал в каких-либо соревнованиях или спортивных мероприятиях.

Опрос учащихся образовательных учреждений на тему их образа жизни – таблица 1.

Таблица 1 – Образ жизни учащихся образовательных учреждениях

Вопрос	Ответ «Да»	Ответ «Нет»
Делаете ли вы по утрам зарядку?	14 (70 %)	6 (30%)
Закаливаете ли вы организм обливанием или прохладным душем?	13 (65 %)	7(35 %)
Любите ли вы уроки физкультуры?	18 (90 %)	2 (10 %)
Любите ли вы совершать прогулки?	19 (95 %)	1 (5 %)
Умеете ли вы ездить на велосипеде или на другом средстве передвижения?	18 (90 %)	2 (10 %)
Посещаете ли вы спортивные секции?	14 (70 %)	6(30 %)

Мы можем увидеть, что почти все подростки ведут активный образ жизни.

Таким образом, физическая культура, в первую очередь задачей которой является сохранение и укрепление здоровья, должна быть неотъемлемой частью жизни каждого человека. Многие люди интересуются спортивными соревнованиями, такими как Олимпийские игры или Чемпионаты мира. Такие мероприятия привлекают людей к занятиям физической культурой и спортом. С самого детства необходимо вести активный образ жизни: закаливаться, заниматься спортом, проводить активный отдых. Поэтому физическая активность должна закладываться с малых лет. Основными элементами физической культуры является: утренняя зарядка, закаливание организма, физические упражнения и труд, спорт и двигательная активность [5]. Таким образом, это доказывает, что физическая культура является обязательной для общества. Рассмотрим варианты, которые могут помочь заинтересовать людей в активной физической деятельности:

1. Для учащихся общеобразовательных учреждений организация соревнований по физической подготовке.

2. Проведение мероприятий с приглашением известных спортсменов, где они смогут подробно рассказать о своем виде спорта и ответить на вопросы слушателей, тем самым заинтересовывая их спортом.

3. Проведение ежегодных общегородских соревнований для жителей муниципалитета.

4. Организация походов для улучшения физической подготовки.

5. Установка бесплатных тренажёрных площадок в общественных местах.

Реализация этих идей поможет привлечь больше людей в активный образ жизни, побудить к активной физической деятельности, создавать условия для ежедневной физической нагрузки.

Подводя итоги, можно прийти к выводу, что физическая культура состоит из внешних и внутренних факторов и действий, направленных на оздоровление человека, поддержание и обеспечение его нормальной жизнедеятельности и физической формы. Важно показать людям важность правильного образа жизни, его пользы для здоровья и возможности обеспечить хорошую форму в любом возрасте. Нужно прививать обществу активную деятельность. Это станет фундаментом для здоровых новых поколений.

Литература

1. Положение физической культуры на современном этапе развития общества. – URL : https://revolution.allbest.ru/sport/00412803_0.html
2. Питкин В.А. Основные требования к питанию студентов, занимающихся физической культурой и спортом / В.А. Питкин // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2023. – № 1(215). – С. 381–384.
3. Питкин В.А. Особенности питания тяжелоатлетов / В.А. Питкин, А.П. Шабельный // Вестник Воронежского государственного университета инженерных технологий. – 2022. – Т. 84. – № 2(92). – С. 122–127.
4. Возможности применения валеологии в современной системе образования / В.Н. Еременко, Н.В. Раилко, А.В. Семкина, К.С. Агеева // Азимут научных исследований: педагогика и психология. – 2023. – Т. 12. – № 1(42). – С. 39–42.
5. Повышение социальной роли физической культуры и спорта. – URL : https://vuzlit.ru/353445/povyshenie_sotsialnoy_rol_i_fizicheskoy_kultury_sporta

References

1. The position of physical culture at the present stage of development of society. – URL : https://revolution.allbest.ru/sport/00412803_0.html
2. Pitkin V.A. Basic requirements for the nutrition of students involved in physical culture and sports / V.A. Pitkin // Scientific notes of the University. P.F. Lesgaft. – 2023. – № 1(215). – P. 381–384.
3. Pitkin V.A. Features of nutrition of weightlifters / V.A. Pitkin, A.P. Shabelny // Bulletin of the Voronezh State University of Engineering Technologies. – 2022. – Vol. 84. – № 2(92). – P. 122–127.
5. Possibilities of application of valueology in the modern system of education / V.N. Eremenko, N.V. Railko, A.V. Semkina, K.S. Ageeva // Azimuth of scientific research: pedagogy and psychology. – 2023. – Vol. 12. – № 1(42). – P. 39–42.
6. Increasing the social role of physical culture and sports. – URL : https://vuzlit.ru/353445/povyshenie_sotsialnoy_rol_i_fizicheskoy_kultury_sporta