

УДК 796.011.3+378

Яшагин Евгений Михайлович
студент 2 курс, факультет ” Оптических и квантовых
коммуникаций”
Поволжский Государственный Университет
Телекоммуникаций и Информатики
Россия, Самара

ЗНАЧЕНИЕ СПОРТА И ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕСТВЕ

Аннотация: В этой статье рассмотрена значимость спорта и физической культуры для жизни и здоровья современного общества. В наше время существует недостаток физических нагрузок как у молодежи, так и у пожилых людей. Это приводит к тому, что организм ослабевает и за счет этого идет набор лишнего веса. Эту проблему можно решить при помощи занятия спортом.

Ключевые слова: спорт, физическая культура, здоровье.

Annotation: This article examines the importance of sports and physical culture for the life and health of modern society. Nowadays, there is a lack of physical activity among both young people and the elderly. This leads to the fact that the body weakens and due to this there is a gain of excess weight. This problem can be solved with the help of sports.

Key words: sports, physical education, health.

Функции физкультуры и спорта.

Физическая культура и спорт являются частью культуры общества и включают следующие функции:

1. Оздоровительная: занятие физкультурой в целях сохранения и укрепления здоровья людей в зависимости от их возраста, профессиональной деятельности, уровня физической подготовки, а также состояния здоровья.

2. Воспитательная: занятие физкультурой направлено на реализацию физических и морально-волевых возможностей человека, а также ставить перед собой цели и достигать максимальных результатов.

3. Образовательная: заключается в том, чтобы ознакомиться с историей физической культуры и спорта, её значением и познакомиться с разнообразными видами физкультуры.

Элементы физической культуры:

1. Утренняя зарядка.
2. Физические упражнения.
3. Двигательная активность.
4. Закаливание организма.
5. Личная гигиена.

1) Утренняя зарядка является важным элементом физкультуры. Она должна войти в привычку каждого человека. Если есть цель вести здоровый образ жизни и быть в тонусе, то нужно обязательно заниматься утром спортивной гимнастикой. В настоящее время нет проблем с местом занятия гимнастикой, можно заниматься в спортивных залах, но это не обязательно, можно и дома провести зарядку.

2) Физические упражнения положительно влияют на работу всего организма- укрепляются мышцы, появляется чувство бодрости, улучшается подготовленность к тяжелым нагрузкам, а также повышается иммунитет.

3) Двигательная активность помогает улучшить функции опорно-двигательного аппарата, активировать обмен веществ. Недостаток двигательной активности приводит к нарушению нервно-рефлекторных

связей в организме, к расстройству сосудисто-сердечной системы и другим заболеваниям.

4) Закаливание организма помогает в профилактике простудных и многих инфекционных заболеваний. К процедурам закаливания относят: приём прохладного душа, обливание, обтирание тела прохладной водой, воздушные и солнечные ванны. Основными принципами закаливания являются постепенность, систематичность, учёт индивидуальных особенностей человека.

5) При занятии спортом кожа загрязняется сильнее, чем обычно, поэтому после тренировки обязательно нужно принять тёплый душ. Он хорошо очищает кожу, а также благоприятно действует на нервную и сердечно-сосудистые системы и улучшает процесс восстановления.

Заключение.

Для каждого человека большую ценность представляет своё собственное здоровье. Занятие спортом и физкультурой на протяжении всей жизни помогает укреплять здоровье и тело. Стоит не забывать о том, что здоровье у каждого одно на всю жизнь и его нужно беречь.

Список литературы:

- 1) Рябина С.К. Физическая культура. 2015 г. 421с.
- 2) Столяров С. Место физической культуры и спорта в системе явлений культуры. 1988 г.
- 3) Энциклопедия физической подготовки. – М.; ФиС, 2004. – 232 с.
- 4) Власова Ж.Н. Роль физической культуры в формировании здорового образа жизни. 2014 г. 58-62 с.
- 5) Решетников Н.В. Физическая культура. 2012 г. 152 с.
- 6) Тимушкин А.В. Физическая культура и здоровье: учеб. пособие/ А.В. Тимушкин, Н.Н. Чесноков, С.С. Чернов – М.: СпортАкадемПресс, 2013 г. 139с.