

Физическое воспитание и спорт

УДК 796.062.4

**Солошенко Никита Александрович**

*студент*

*Университета таможенного дела и финансов*

**Солошенко Микита Олександрович**

*студент*

*Університету митної справи та фінансів*

**Soloshenko Nikita Alexandrovich**

*Student of the*

*University of Customs and Finance*

***Научный руководитель:***

**Нестеренко Александр Николаевич**

*заслуженный тренер Украины,*

*заведующий кафедрой физического воспитания и специальной подготовки*

*Университет таможенного дела и финансов*

**СПОРТ ДЛЯ СОВРЕМЕННОГО ЧЕЛОВЕКА И МОЛОДЕЖИ В 21  
ВЕКЕ**

**SPORTS FOR THE MODERN PERSON AND YOUTH IN THE 21ST  
CENTURY**

**СПОРТ ДЛЯ СУЧАСНОЇ ЛЮДИНИ ТА МОЛОДІ В 21 СТОЛІТТІ**

***Аннотация.** В статье рассматривается роль физической культуры и спорта, в жизни современного общества. Отмечается положительная роль физической активности на функциональное состояние организма человека. Спорт как профилактика девиантного поведения в современном обществе.*

**Ключевые слова:** здоровье, физическая культура и спорт, здоровый образ жизни.

**Анотація.** В статті розглядається роль фізичної культури і спорту, в житті сучасного суспільства. Відмічається позитивна роль фізичної активності на функціональний стан організму людини. Спорт, як профілактика девіантної поведінки в сучасному суспільстві.

**Ключові слова:** здоров'я, фізична культура і спорт, здоровий спосіб життя.

**Summary.** The article considers the role of physical culture and sports in the life of modern society. The positive role of physical activity on the functional state of the human body is noted. Sport as the prevention of deviant behavior in modern society.

**Key words:** health, physical education and sport, healthy lifestyle.

**Постановка проблемы.** Много ли времени уделяет спорту человек 21 века, многие даже не задумываются над этим вопросом. Человек не думает о спорте как о необходимой составляющей своей обыденной жизни. Но именно спорт делает современного человека сильнее, выносливее, заставляет нас бороться с самими собой.

**Анализ последних ИССЛЕДОВАНИЙ и публикаций.** Статья состоит из исследований, авторами которыми являются Давиденко Д.Н., Постоялко Д.В., Павла Х.С..

**Формулирование целей статьи.** Анализ та изучение проблем с здоровьем, а также нахождение причины их возникновения в отсутствие спорта.

**Изложение основного материала.** В настоящее время значительно увеличилось воздействие на организм неблагоприятных факторов окружающей среды, это отрицательно влияет на здоровье людей. 21 века

характеризуется информационным потоком. А ведь это мощная нагрузка на организм человека. Поэтому сейчас возник вопрос о предотвращении ухудшения здоровья не только при помощи медицины, но и при помощи физической культуры. Физкультура активно воздействует на организм человека и здоровье в целом. К сожалению, в современном мире молодежь стала забывать о значимости физических нагрузок, их заменили различные гаджеты, смартфоны, компьютерные игры.

К сожалению, многие ведут пассивный образ жизни в основном по двум причинам. Одни проводят много времени за компьютером, а других «отвлекают» большие умственные нагрузки. Но все же каждый человек должен найти себе в день всего час времени, чтобы заняться спортом, получить положительные эмоции и гармонию. Ведь, здоровый образ жизни не складывается только из правильного питания и сна, организму необходима физическая нагрузка. «Движение – жизнь!».

Целью общефизической подготовки является укрепление здоровья, повышение уровня сопротивляемости человеческого организма под воздействием неблагоприятных факторов окружающей среды, совершенствование иммунных свойств организма.

Используя общефизическую подготовку, возможно восстановить функциональные системы организма в процессе и после завершения интенсивных нагрузок и перегрузок, переключаться на иной характер деятельности с целью снижения эмоционального и физиологического утомлений.

Физическая культура является основой социально-культурного бытия индивида, основополагающая модификация его общей и профессиональной культуры. Как интегрированный результат воспитания и профессиональной подготовки, она проявляется в отношении человека к своему здоровью, физическим возможностям и способностям, в образе жизни и профессиональной деятельности и предстает в единстве знаний,

убеждений, ценностных ориентации и в их практическом воплощении. Физическая культура и спорт, укрепляют здоровье, корректируют телосложение, осанку, повышают общую работоспособность человека, а также положительно влияют на личностные качества человека. Но такая нагрузка как ежедневные занятия не только учебной, но и спортивной требует от студентов усердия, крепкого здоровья и психологической устойчивости. Научная деятельность, занятия спортом и процесс обучения занимает все свободное время учащегося.

С возрастом в процессе старения организма наступают изменения функциональных возможностей сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем; двигательного аппарата и мышц; происходит нарушение обмена веществ все это приводит к ограничению двигательной активности. Ухудшается адаптация организма к различным физическим нагрузкам. Нарушается способность к выполнению силовых упражнений со сложной координацией. Возрастное уменьшение количества воды, калия и кальция в мышечной ткани приводит к потере эластичности мышц.

С учетом возрастных изменений для лиц 17-29 лет (частично до 49 лет), имеющих высокий уровень физической подготовленности, рекомендуются занятия избранным видом спорта; имеющих среднюю физическую подготовленность - занятия общей физической подготовкой; для лиц с низкой физической подготовленностью - занятия с 90 оздоровительной направленностью. Лицам 30-59 лет со средней и низкой физической подготовленностью рекомендуются занятия с оздоровительной направленностью. В возрасте 50 лет и старше лицам с низкой физической подготовленностью рекомендуются только занятия общеобразовательными физическими упражнениями с элементами лечебной физической культуры.

В возрасте после 60 лет рекомендуется физическая нагрузка только аэробного характера, т.к. образование кислородного долга при аэробной

работе может привести к спазму венечных артерий сердца. При условии многолетних регулярных занятий спортом или системой физических упражнений с оптимальными физическими нагрузками, как показывают научные исследования, наблюдается относительная стабилизация двигательной функции, сохраняется достаточный уровень физической подготовленности и работоспособности организма до 70 лет и старше.

В целях рационального самостоятельного использования средств физической культуры и спорта в процессе жизнедеятельности студентам за время обучения в вузе представляется возможность овладеть основами теории и практики физической культуры, современными знаниями теории, методики и организации самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом. Современная учебная программа и вся разносторонняя деятельность кафедр физического воспитания построена так, чтобы молодые люди уже в студенческом возрасте могли овладеть практическими знаниями и навыками от 3-х до 5 видов спорта, в том числе и такими наиболее доступными и необходимыми, как ходьба, бег, прыжки, плавание, лыжный спорт, спортивные игры. И не только овладеть, но и суметь грамотно построить свой индивидуальный учебно-тренировочный процесс с тем, чтобы "бег ради жизни" не превратился в "бег к инфаркту".

Человек, который уделяет больше времени спорту, совершенно по-другому мыслит, по-другому смотрит на жизнь. Благодаря спорту развивается его организм, сохраняется отличное физическое состояние. Он чувствует себя более уверенным и сильным, забывает про различные заболевания, обретает идеальную форму, и благодаря всему этому, он нравится себе больше. Этот человек начинает радоваться жизни, будет познавать все лучшее для себя, будет получать от всего, и будет уверенно справляться с жизненными проблемами. Занятие физическими упражнениями оказывает хорошее влияние на нервно-эмоциональную систему, помогает омолаживанию организма, продлевает жизнь, делает

человека красивым во всех смыслах. Пренебрежение к спорту приводит к потере выносливости, ловкости, гибкости, ухудшает состояния здоровья. Спорт – это совершенный способ развлечения, это один из основных способов выражения таланта, это деятельность, которая не может быть отделена от нашей повседневной жизни, а иногда это и вовсе является самым эффективным способом понижения стресса и напряжения.

**Выводы:** И так, современные технологии и прогресс действительно подарил человечеству много возможностей. Но, к сожалению, не все они положительные. Сегодня человеку безусловно не нужно гоняться за мамонтом, но необходимость двигаться и следить за своим телом осталась, но далеко не все это понимают. Поэтому необходимо с самых юных лет приучать ребенка к физическим нагрузкам. А в студенческие годы в самый рассвет сил необходимо продолжать развивать любовь к спорту и благодаря этому уже в достаточно зрелом возрасте человек будет находить немного времени для физкультуры и таким образом заболеваний станет меньше, а здоровья больше.

### **Литература**

1. Давиденко Д.Н. Здоровый образ жизни и здоровье студентов: Учебное пособие / Д.Н. Давиденко, В.Ю. Карпов. С.: СГПУ, 2004.
2. Султанова А.С., Павел Х.С. Физическая культура как уникальный источник жизни.
3. Постоялко Д.В. Актуальные вопросы физического воспитания и спортивной тренировки детей, подростков и студенческой молодежи.
4. В.С. Бирагов, Доева А.Н. Актуальные проблемы формирования физической культуры студентов.
5. Научно-практическая и учебно-методическая конференция "Актуальные вопросы физического воспитания и спорта", 2014 г.