

ПОЛЬЗА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И НЕОБХОДИМОСТЬ ПРОПАГАНДЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

© 2020 Уньщикова Ольга Григорьевна*
студент

Самарский государственный экономический университет
E-mail: rjsbu@mail.ru

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

Статья посвящена исследованию влияния физкультуры на организм человека и важности спортивного воспитания молодежи.

В современном обществе технический прогресс играет немаловажную роль. С появлением компьютеров, планшетов, смартфонов, жизнь человека стала на порядок проще. Но вместе с этим пропорционально прогрессу снизилась физическая активность человека. Это сказалось на мышцах, привело к ослаблению иммунитета, сердечно-сосудистым заболеваниям и заболеваниям дыхательной системы. Современный пассивный ритм жизни сказывается на здоровье и приводит ко многим хроническим заболеваниям.

Физические упражнения компенсируют недостаток активности, восстанавливают тонус мышц, повышает энергозатратность¹. К тому же сегодня это едва ли не единственный доступный способ для заряда мышц, который позволяет держать человека в тонусе.

Спортивная деятельность в действительности очень хорошо влияет на здоровье человека². Из этого можно выделить несколько конкретных моментов:

- восстановление опорно-двигательного аппарата;
- развитие нервной системы;
- улучшение работоспособности сосудов и сердца.

При постоянном занятии физкультурой, кости укрепляются и становятся более прочными, мышцы увеличивают объем, обретая большую силу. Спорт насыщает мышечную массу кислородом, что пробуждает и очищает кровеносную систему, образует новые сосуды. Мышечная ткань полностью изменяет свой химический состав. Увеличивается потребление энергии, и ускоряется обмен веществ. Дыхательный аппарат работает лучше, пропадает одышка, легкие быстрее насыщаются кислородом, что приводит к более быстрому обновлению крови и кровеносной системы.

Также укрепление опорно-двигательного аппарата уменьшает риск развития костных болезней, остеохондроза, артроза.

Физические нагрузки способствуют развитию координации, развивают ловкость, появляются новые условные рефлексы, которые еще называют мышечной памятью³. Мозг начинает быстрее реагировать на внешние раздражители, что позволяет быстрее справиться с поставленными задачами. Во время тренировок мышцы, под воздействием

* Научный руководитель - **Николаева Ирина Валерьевна**, кандидат педагогических наук, доцент.

больших нагрузок, обогащаются кислородом, а сердце обновляет кровеносную систему большим количеством насыщенной кислородом кровью. Это укрепляет сосуды и сердечную мышцу, позволяет организму быстрее восстанавливаться после нагрузок.

Если раньше мышечные, сосудистые и костные заболевания в основном были замечены у представителей старшего поколения, то сейчас из-за малоподвижного образа жизни замечен рост болезней у молодых людей. Для укрепления иммунитета и организма необходимо чаще посещать спортивные площадки и залы⁴.

Ведущие спортивный образ жизни люди менее подвержены депрессии, более жизнерадостны и здоровы⁵. Физические нагрузки нередко прописываются врачами для укрепления внутренней системы жизнеобеспечения. К тому же, натренированный организм быстрее восстанавливается.

Но как быть с теми, кто недостаточно проинформирован о пользе физической культуры для организма? Нынешнее поколение на три головы выше своих предшественников, поскольку его окружают такие вещи, которые их отцам и дедам даже и не снились. На смену реальным играм пришли игры компьютерные, мобильные телефоны превратились в миниатюрные компьютеры. Зато в фильмах появилось больше жестокости и насилия, они кишат убийствами, стрельбой, драками, во многих средствах массовой информации пропагандируются алкоголь и сигареты.

Напротив, мало рассказывается об истинных человеческих ценностях. В тех же случаях, когда идет речь о здоровом образе жизни, красивой музыке, культуре поведения, речь эту те, кому она необходима, не слушают. Нынешнее поколение проводит огромную часть своего времени за экранами мониторов компьютеров, нанося вред своим глазам и позвоночнику. Возраст тех, кто курит и увлекается алкоголем, стремительно уменьшается.

Ситуация катастрофическая. И нужно признать, что реклама нездорового образа жизни ведется лучше, чем пропаганда здоровья. Для изменения этого соотношения необходимо самым активным образом пропагандировать спорт. Прежде всего, следует начинать с семьи, приучая ребенка к ежедневной зарядке, закаливанию, бегу по утрам, показывая это на своем примере. Дальнейшим этапом должна быть школа. Ну и, конечно же, должна даваться постоянная информация о пользе здорового образа жизни на примерах героев спорта в интересных форматах везде: в рекламных телевизионных роликах, в наружной рекламе, на радио, телевидении, в периодической печати, на интернет-сайтах. Пропаганда физкультуры и спорта может выполняться самыми разнообразными способами. Надо только во главу угла государственной политики страны поставить обязательную задачу воспитания здоровой нации.

¹ Николаева, И.В., Физическая культура и спорт в жизни студента / И.В. Николаева, П.П. Николаев // Интеграция инновационных систем и технологий в процесс физического воспитания молодежи: сборник научных трудов. Министерство образования и науки РФ, ГОУ ВПО Ульяновский государственный технический университет, Министерство образования Ульяновской области. - 2010. - С. 171-175.

² Николаева, И.В. Некоторые аспекты формирования потребности в здоровом образе жизни у студентов СГЭУ / И.В. Николаева, Л.Г. Шиховцова, П.П. Николаев // Здоровье нации: современные ориентиры в физическом воспитании учащейся молодежи: материалы Всероссийской заочной научно-практической конференции. Самарский государственный экономический университет; Редакция: Г.Р. Хасаев, С.И. Ашмарина, Л.А. Иванова (отв. ред.), Г.В. Глухов и др.. - 2013. - С. 62-65.

³ Воздействие физкультуры и спорта на организм. Ваш спорт [Электронный ресурс] URL: <http://vashsport.com/sport-i-zdorove/>

⁴ Дронов В.Я. Физическая культура. - М., 201

⁵ Спорт и здоровый образ жизни [Электронный ресурс] URL: <http://www.healthy-info.ru/stati/sport-i-zozh>

THE BENEFITS OF PHYSICAL CULTURE AND THE NEED FOR ADVANCING A HEALTHY LIFESTYLE

© 2020 Unshikova Olga Grigoryevna
Student
Samara State University of Economics
E-mail: rjsbu@mail.ru

Keywords: physical culture, healthy lifestyle, health.

The article is devoted to the study of the influence of physical culture on the human body and the importance of sports education of young people.

УДК 796

Код РИНЦ 77.00.00

ПАРУСНЫЙ СПОРТ КАК ПЕРСПЕКТИВНОЕ НАПРАВЛЕНИЕ СОВРЕМЕННОГО СПОРТА

© 2020 Хасбиулина Вероника Руслановна*
студент
Самарский государственный экономический университет
E-mail: hasbiulina.nika@mail.ru

Ключевые слова: физическая культура, парусный спорт.

В статье рассматриваются исторические особенности возникновения и развития парусного спорта. В том числе исследуются особенности организации данного вида спорта за рубежом и в России. Приводятся аргументы в пользу приоритетности развития данного, наиболее перспективного вида спорта современности.

Актуальность темы обусловлена тем, что парусный спорт на сегодняшний день является сравнительно "новым", но, при этом, действительно перспективным направлением в рамках современного спорта - как на международном, так и на национальном уровне.

* Научный руководитель - Николаева Ирина Валерьевна, кандидат педагогических наук, доцент.