

THE ROLE AND IMPACT OF DIGITAL TECHNOLOGIES ON PHYSICAL CULTURE AND SPORT

© 2020 Polyakova Irina Nikolaevna
Student
Samara State University of Economics
E-mail: polyakovairina99@mail.ru

Keywords: digital technologies, physical culture, professional sports, healthy lifestyle.

This paper, we consider ways of displaying digital technologies in physical culture and sports. Their positive impact on the formation and development of the physical component of the nation and humanity as a whole. The study of this problem is based on the consideration of various manifestations of digital technologies in sports. This topic is relevant in modern society, as it contributes to the development and improvement of physical health.

УДК 796/799
Код РИНЦ 77.00.00

ВЛИЯНИЕ СПОРТА НА ЧЕЛОВЕКА

© 2020 Пышкина Елизавета Сергеевна*
студент
Самарский государственный экономический университет
E-mail: lpushkinal07@mail.ru

Ключевые слова: влияние спорта на человека, роль спорта, физическая активность.

В данной статье описывается влияние спорта на человека, его психическое и физическое состояние. Проанализирована статистика вовлеченности в спорт граждан Российской Федерации, выявлены показатели человека, на которые влияет спорт.

Министерство спорта и Правительство РФ ставят одной из своих приоритетных задач повышение физической активности в стране. Так, благодаря их политике и принятым мерам с 2015 года этот показатель увеличился почти на 8%¹.

Физическая активность и сам спорт, как один из ее частей, положительно сказываются на здоровье человека, его характере, личности, умственных способностях. Она помогает циркуляции крови, поступлению кислорода в мозг, улучшению дыхания, борьбе организма с вирусами за счет повышения температуры.

* Научный руководитель - Савельева Ольга Викторовна, старший преподаватель.



Рис. 1. Доля населения, занимающаяся спортом, по регионам (2019)

Во время занятий спортом у человека вырабатываются так называемые “гармоны счастья”, благодаря которым уходит стресс и нервозность из организма. В ходе социологического опроса выяснилось, что треть респондентов предпочитает выплескивать стресс на окружающих, а не снимает его физически². Также учеными из Leeds Beckett University был проведен эксперимент, в ходе которого у испытуемых проверяли уровень стресса до и после выполнения спортивных упражнений.

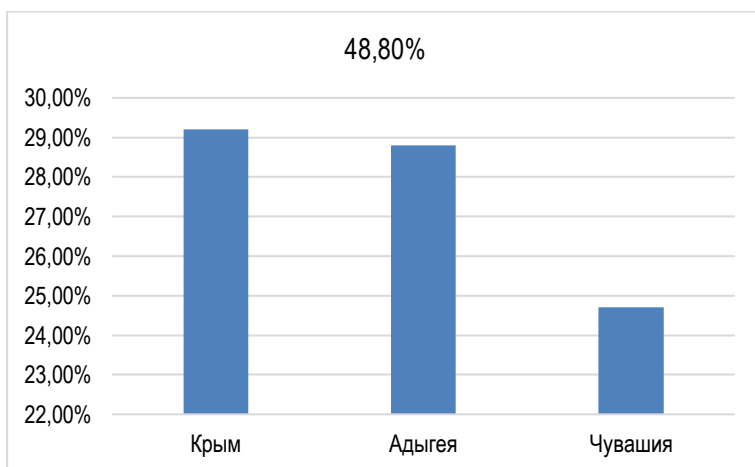


Рис. 2. Уровень стресса до и после занятий спортом

Как можно увидеть из представленной диаграммы, уровень стресса у респондентов после физических упражнений снизился, сохранившись в стабильном состоянии еще на некоторое время.

Физическая активность также влияет и на характер человека, его качества личности. Михаил Хергиани, один из лучших скалолазов 20 века однажды сказал о том, что его характер сильно изменился, когда он начал активно заниматься спортом. Это подтверждают и его друзья, рассказывающие, что Михаил стал более спокойным, целеустремленным, у него появилось больше доверия и веры в людей³.

В 2010 году ученые из Национального института спорта, экспертизы и выступлений провели исследования, в ходе которого разным группам предполагалось выполнять разные задания в различном порядке до и после 40 минут кардиотренировок.

Таким образом, спорт благотворно влияет не только на здоровье и функции всех органов человека, но и на его психическое и нервное состояние, работоспособность и продуктивность за счет увеличения скорости принятий решений, его отношения с другими людьми.

После физической нагрузки, испытуемые показали результат в несколько раз лучше, чем до нее.

В ходе анализа были представлены не все примеры влияния спорта на человека, но несмотря на это, мы уже можем говорить о его важности в жизни каждого.

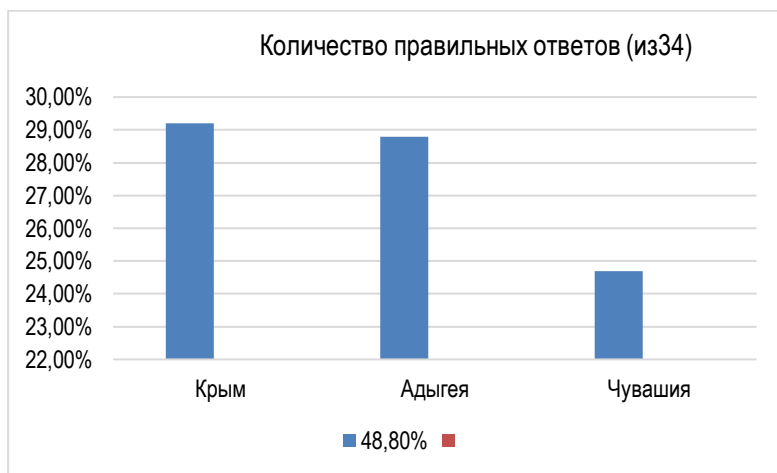


Рис. 3. Количество правильных ответов респондентов до и после кардионагрузки в ходе исследования

Именно поэтому на территории нашей страны особое внимание уделяется сбережению здоровья населения страны и создаются новые условия для систематического занятия спорта гражданами. Это является одной из важнейших задач Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года⁴.

¹ www.minsport.gov.ru

² Головнина А.П., Батыркаева Л.Д. "Спорт как лекарство от стресса"

³ Черновики Бурлакова Ю. Б

⁴ Савельева О.В., Иванова Л.А., Суркова Д.Р. К вопросу о реализации культурно-целевой программы по развитию физической культуры и спорта в РФ // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2016. № 5

⁵ Иванова Л.А., Савельева О.В., Курочкина Н.Е. Формирование готовности студенток вуза к самодвижению в здоровом образе жизни средствами оздоровительных фитнес направлений // Интернет-журнал Науковедение. 2014.

HUMAN IMPACT OF SPORT

© 2020 Pyshkina Elizaveta Sergeevna
Student
Samara State University of Economics
E-mail: lpushkinal07@mail.ru

Keywords: the impact of sports on a person, the role of sports, physical activity

This article describes the impact of sport on a person, his mental and physical condition. statistics on the involvement of citizens of the Russian Federation in sports were analyzed, indicators of a person that are affected by sports were identified

УДК 796.011
Код РИНЦ 77.00.00

ПРОБЛЕМА ОТСУТСТВИЯ МОТИВАЦИИ У СТУДЕНТОВ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

© 2020 Редникина Ирина Сергеевна
студент
© 2020 Николаева Ирина Валерьевна
кандидат педагогических наук, доцент
Самарский государственный экономический университет
E-mail: rednikina2013@yandex.ru

Ключевые слова: физическая культура, мотивация, студенты, здоровье.

В данной статье проведен анализ проблемы отсутствия мотивации к занятиям физической культурой, рассмотрены основные виды мотивов у студентов к занятиям спортом и предложены мероприятия по повышению уровня мотивации.

В настоящее время студентам необходимо тратить большое количество сил и энергии для того, чтобы справиться с постоянно растущей умственной и физической нагрузками. Тем более в условиях социальной напряженности, а также под влиянием различных