

В целом, яхтинг в России стремительно развивается. С каждым годом российские яхтеры устанавливают все больше рекордов и существенно повышают рейтинг своей страны на мировом уровне. Открывается все больше яхт-клубов, спортивных школ и секций. Благодаря опыту тренеров и настойчивости спортсменов яхтинг в России только процветает.

- 
1. Все о парусном спорте. Новое полное руководство, - М.: Астрель. Аст. 2015. - 448 с.
  2. Ильин О.А. Стратегия и тактика Олимпийских парусных гонок: течения, медальная гонка. - М.: ВФПС. 2014. - 136 с.
  3. Канлифф Т. Полное руководство для яхтсмена-пер. с англ. - М.: "Издательство ФАИР", 2014.- 288 с: ил.
  4. Мошковский С.Я. Управление парусными яхтами: Учебное пособие.- М.: Ад фонтас, 2014.- 304 с.
  5. Шуппе И. Парусный спорт, основы, оснастка, практика. - М: Аст, Астрель, 2015,-143 с.:ил.

## SAILING AS A PROMISING DIRECTION OF MODERN SPORT

© 2020 Hasbiulina Veronika Ruslanovna  
Student  
Samara State University of Economics  
E-mail: hfsbiulina.nika@mail.ru

**Keywords:** physical culture, sailing.

The article deals with the historical features of the origin and development of sailing. In particular, the features of the organization of this sport abroad and in Russia are studied. The arguments in favor of the priority development of this, the most promising sport of our time.

УДК 796  
Код РИНЦ 77.00.00.

## ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ЖИЗНИ ЛЮДЕЙ

© 2020 Чемерчей Вячеслав Борисович\*  
студент  
Самарский государственный экономический университет  
E-mail: tchemerchei@yandex.ru

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

Статья посвящена изучению исторического аспекта физической культуры, а также исследованию влияния занятий спортом на организм человека.

---

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

Актуальность данной работы обусловлена тем, что с каждым годом все большее количество людей все меньше времени уделяет занятиям спортом и общему физическому развитию.

На современном этапе развития человеческого общества тяжело найти хотя бы одну сферу деятельности, которая не будет связана с физической культурой. Общеизвестно, что спорт - некое связующее звено между материальными и духовными ценностями, как отдельного человека, так и общества в целом. Физическая культура способна соединять в человеке как биологическое развитие, так и социальное.

Цель данной работы - исследовать роль физической культуры в жизни человека и дать ее качественную оценку.

Задачами данной работы являются:

1. Изучение роли физической культуры в человеческой жизни.
2. Изучение пользы физической культуры на организм человека.
3. Изучить социальную значимость физкультуры.

Объектом изучения работы является современное общество и его автоматизация с точки зрения робототехники, что приводит к снижению подвижного образа жизни людей.

Для написания данной статьи использовался ряд методов, таких как: анкетирование, анализ, синтез, математической статистики, обобщение.

Самыми первыми и старыми проявлениями физической культуры, были естественные движения человека, которые он совершал в процессе своей жизнедеятельности.

Вскоре, уже в рабовладельческом обществе физическая культура получила военный характер. На этой стадии развития впервые появляются специальные заведения физического воспитания и появляется профессия преподавателя физвоспитания. Появляются олимпийские игры.

В эру капитализма начинают формироваться так называемые секции по отдельным видам спорта.

В период СССР первостепенной социальной функцией государства являлось призвать население к здоровому образу жизни, формирование физически здоровых людей, активных, стойких. Формируется ряд лозунгов, таких как: "Спорт у нас - достояние масс!", "Здоровый дух требует здорового тела" и т.д.

На современном этапе развития общества физкультура получила некий характер хобби. 21 век стал веком больших открытий и информационных технологий, и как это бывает технологии начинают формировать новые технологии и общество начинает развиваться еще быстрее. Технологии начинают активно внедряться в жизнь и работу людей, тем самым двигательная активность людей начинает естественным образом идти на спад. Не смотря на множество положительных качеств новых технологий, они так же несут большую опасность для современного общества.

Физическая культура - важная составляющая общей культуры, она возникает вместе с духовной культурой человека и способствует развитию как отдельного индивида, так и всего общества в целом. Физическая культура является фактором, составляющим здоровый образ жизни, но одновременно является и его следствием. В 21 веке снизилась тенденция здорового образа жизни, все большее количество людей употребляет алкоголь, курит сигареты, а некоторые, к сожалению, употребляют еще и наркотики.

В чем же заключается польза физической культуры и спорта?

Во-первых, занятия спортом передают человеческому телу привлекательные качества и формы, улучшают его физические показатели, такие как, выносливость, сила, ловкость.

Во-вторых, снижается вероятность множества заболеваний, например:

1. На 35% ниже вероятность инсульта.
2. На 50% ниже вероятность развития сахарного диабета.
3. На 50% ниже вероятность развития остеоартрозов.

В-третьих, снижается стресс, снижается риск депрессии, это происходит от того, что во время занятия спортом вырабатывается серотонин - гормон счастья.

В-четвертых, когда вы занимаетесь спортом, крепчает сила воли и расслабляется лень.

Так же всегда, когда есть достойные плюсы, конечно есть и минусы. При неправильных занятиях спортом вы рискуете травмировать себя. Результаты занятий спортом проявляются не сразу и как правило требуют хорошего терпения. Так же занятия спортом требуют хороших финансовых вложений.

Физическое здоровье - важная часть любого нашего успеха.

Человек, который придает значение физической культуре, много добьется в жизни.

В настоящее время физическая культура имеет не менее важное значение в жизни человека, поскольку в процессе технологического развития природная потребность организма в движениях не удовлетворяется, что может привести к повреждениям функциональных систем организма, прежде всего сердечно-сосудистой, появлению и все большему распространению неизвестных ранее заболеваний. Также следует отметить оздоровительный эффект от систематических занятий физическими упражнениями. Имеется и множество других полезных следствий от регулярных занятий физическими упражнениями, влияющих на укрепление здоровья, профилактику множества заболеваний, активного, творческого долголетия.

---

1 Еркомайшвили И.В. Основы теории физической культуры: курс лекций. - Екатеринбург: УГТИ, 2004.

2 Рапопорт Л.А. Здоровье и физическая культура студента. Учебник. 2003.

3 Ильинич В.И. Физическая культура студента / В.И. Ильинич. - М.: Гардарики, 2008.

## PHYSICAL CULTURE IN PEOPLE'S LIVES

© 2020 Chemerchi Vyacheslav Borisovich  
Student

Samara State Economic University  
E-mail: tchemerchi@yandex.ru

**Keywords:** health, physical education and sport, healthy lifestyle.

The article is devoted to the study of the historical aspect of physical culture, as well as the study of the impact of sports on the human body.