

Физическая культура и спорт в жизни современного человека

Кольва В.С., учитель

*Муниципального автономного общеобразовательного учреждения
средней общеобразовательной школы №81, г. Екатеринбург*

Актуальность темы исследования обуславливается тем, что на сегодняшний день в РФ одними из наиболее значимых вопросов являются вопросы воспитания современного общества в вопросах спорта, формирования крепкого здоровья и формирование интереса к здоровому образу жизни и потребности в спортивном досуге, занятиях физической культурой. Решение данных вопросов является необходимым условием безопасности нации и дальнейшего развития российского общества.

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 на сегодняшний день спорт является неотъемлемой частью жизни общества. Пронизывая все ступени современного социума, он оказывает большое влияние на основные сферы жизнедеятельности общества. Спорт воздействует на отношения на национальном уровне, положение человека в обществе, формируя тем самым моду, этические ценности, образ жизни людей. Помимо профилактики вредных привычек, физическая культура удовлетворяет зрелищные запросы человечества.

В XXI веке нет ни одного человека, который бы не занимался физической культурой и спортом, не участвовал в каких-либо состязаниях, эстафетах, флэшмобах. Доказательством всех вышеперечисленных пунктов является то, что интерес к крупнейшим международным соревнованиям, таким как Олимпийские игры, Чемпионаты мира и Европы, Всемирные

универсиады неуклонно растет. За проведением этих соревнований наблюдает каждый второй житель планеты, потому как это самые захватывающие и непредсказуемые зрелища.

Наблюдая за выдающимися спортсменами мира люди получают бурю эмоций, которые ни с чем не сравнимы. Такие крупнейшие мероприятия привлекают людей к занятиям физической культуры и спортом. Занятие физической культурой и спортом решает ряд проблем, которые в XXI веке встали очень остро перед современным обществом. Это малоподвижность, вредные привычки, девиантное поведение. В формировании личности весомую роль играют спорт и физическая культура. Спортсмен приобретает жизненный опыт благодаря тому, что в спорте проигрываются многие социальные ситуации.

Попадая в новую социальную сферу, спортивную секцию или школу, юный спортсмен оказывается в окружении элементов новой социальной сферы: тренеры, судьи, спортивный коллектив — это конкретные люди, на чьи плечи возлагается ответственность за воспитание и образование, обучение культурным нормам и поведению, обеспечивающие эффективное освоение и реализацию новой социальной роли. Для каждого человека особую роль играет первичная социализация, в которой закладываются фундаментальные психофизические и нравственные качества личности.

В первичной социализации спортсмена одновременно с родителями и школой принимает участие социальный институт физической культуры и спорта. Среди представителей первичной социализации не все играют те же роли и обладают равным положением. В ряду агентов первичной социализации роли распределены неравномерно. Родители, по отношению к ребенку, имеют преобладающую позицию. Во взаимоотношении с юным спортсменом тренер, также, как и родители, оказывает существенное влияние, тем самым усиливая позиции первых. В противоположном направлении от тренера и родителей, влияние на ребенка оказывают его ровесники. При воздействии на спортсмена, они прощают ему многое из

того, что не прощают родители и тренер. В нашем веке физическая культура и спорт являются многофункциональным общественным явлением.

В первую очередь это напрямую связано с фактом воздействия на воспитание человека, а также профилактике и снижению риска обширного, ряда заболеваний. Занятия физической культурой и спортом на регулярной основе ведут к повышению функциональных возможностей человека, активности обменных процессов в организме, стабилизации обмена веществ и энергии. В противном случае, малоподвижный образ жизни ведет к атрофии мышц, снижению прочности костей, ухудшению функционального состояния центральной нервной, дыхательной, сердечно-сосудистой и других систем. Тонус и жизнедеятельность организма значительно снижается. Многие врачи рекомендуют спорт как профилактику многих заболеваний, а также физические нагрузки всегда были, есть и будут основой реабилитации после каких-либо заболеваний, операций, травм. Также рекомендуют абсолютно всем людям независимо от возраста заниматься циклическими видами спорта, (бег, плавание, катание на лыжах). Эти виды спорта при правильном дозировании нагрузки оказывают огромное положительное влияние на опорно-двигательный аппарат, при занятии этими видами спорта в работу включаются все группы мышц. Занятие физкультурой повышает стрессоустойчивость, что немаловажно для современного общества.

Но также есть и другая сторона медали, такая как злоупотребление физическими нагрузками, особенно это просматривается в современном обществе. Так как современная индустрия красоты диктует свои правила и люди подстраиваются под нее, и возникают проблемы с пониманием, что такое физическая нагрузка. Многие отчаянно проводят часами в спортивных залах, бегают изнурительные кроссы, без фитнес-инструктора, тренера, думая о том, что прочитав в интернете или спросив у знакомого программу его тренировки, это даст положительный эффект по истечении короткого промежутка времени. Зачастую этого не происходит, потому как человек не знает своих возможностей организма, не знает его функциональное

состояние, и даже не представляет, что своим незнанием наносит большой вред своему организму. Злоупотребление физическими нагрузками может нанести не малый вред, поэтому при выборе нагрузки нужен индивидуальный подход, который может найти специалист в данной области, другими словами тренер, фитнес-инструктор. Но в XXI веке есть серьезная проблема для физической культуры и спорта — это отток за рубеж квалифицированных специалистов, тренеров и спортсменов. Это обусловлено, с одной стороны, высоким уровнем подготовленности наших специалистов, тренеров и спортсменов, востребованностью их на мировом уровне, а с другой — отсутствием условий для полноценной работы в нашей стране. Совершенствование не только физического и спортивного, но и нравственного, эстетического, интеллектуального воспитания - все это предоставляет спорт. Положительное влияние на функциональные возможности организма человека оказывает оздоровительно-рекреативная функция спорта, действие которой сложно переоценить в детском и юношеском периодах жизни человека. Спорт и физическая культура особенно важны не только в детей и юношей, но и для людей в пожилом возрасте. Физические нагрузки замедляют процесс старения, а также являются профилактикой ряда возрастных заболеваний таких, как артрит, артроз, гипертония и др. Но следует понимать, что физические нагрузки, упражнения, их интенсивность, систематичность зависит от возрастного этапа и его особенностей.

Список литературы:

1. Андреева Г. М. Социальная психология. Учебник для высших учебных заведений. — М.: Аспект Пресс, 2005.
2. Дубровский В. И. Спортивная физиология. — М.: ВЛАДОС, 2005.
Энциклопедия физической подготовки. - М.; ФиС, 2004. — 232 с.
3. Лубышева Л. И. Социальная роль спорта в развитии общества и социализации личности // Физкультура и Спорт. № 3. 2007.
4. Власова Ж. Н. Роль физической культуры в формировании здорового образа жизни // Гуманитарный вектор. Серия: Педагогика, психология. 2014.