

ЗНАЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ХХІ ВЕКЕ

*Гурская Екатерина Юрьевна, юридический факультет, 3 курс,
Гродненский государственный университет имени Янки Купалы,
Республика Беларусь, г. Гродно*

*Манцевич Анастасия Валерьевна, юридический факультет, 3 курс,
Гродненский государственный университет имени Янки Купалы,
Республика Беларусь, г. Гродно*

*Научный руководитель: Зенкевич В. Н., магистр педагогических наук,
преподаватель кафедры физического воспитания и спорта Гродненского
государственного университета имени Янки Купалы*

Анализируются отношения, возникающие в сфере спорта и физической культуры. Описывается роль спорта в жизни современных людей. Раскрывается значение социальных сетей для физической активности человека. Изучается влияние спорта на здоровье людей. Даются рекомендации по внедрению физической активности в повседневную жизнь занятого человека.

The relations arising in the field of sports and physical culture are analyzed. The role of sport in the life of modern people is described. The importance of social networks for human physical activity is revealed. The influence of sports on human health is being studied. Recommendations are given on the introduction of physical activity into the daily life of a busy person.

Ключевые слова: физическая культура; физическое развитие; спорт; средства массовой информации.

Keywords: physical culture; physical development; sports; mass media.

Введение. Физическое развитие человека всегда имело огромное значение. Некоторые люди совершенно равнодушно относятся к спорту и считают его бесполезной тратой времени. Другие же понимают, в чем заключается смысл спорта и их больше, чем первых [1, с. 26].

Анализ литературных источников. За последние несколько десятков лет жизнь человечества сильно изменилась. Нам больше не нужно прилагать так много физических усилий, чтобы обеспечить себе быт: мы больше не стираем вручную, а чтобы добраться до конкретного пункта назначения мы можем вызвать такси или воспользоваться услугами общественного транспорта, даже еду нам больше не нужно готовить – ее можно просто заказать с доставкой на дом. Одна из проблем нашего времени в том, что мы слишком много сидим и мало двигаемся. Мы становимся более восприимчивыми к болезням и меньше восстанавливаемся после стресса. Поэтому в условиях современного мира, когда по большей части люди ведут сидячий образ жизни, физическая активность приобрела особую важность. Длительный период отсутствия физической активности представляет значительный риск для здоровья. Даже после несколь-

ких недель отсутствия физической активности важные показатели здоровья могут значительно ухудшиться, а факторы риска заболеваний увеличиться. Психологическое благополучие также может значительно ухудшаться из-за отсутствия физической активности. Спорт помогает справиться с умственными и физическими нагрузками, укрепляет иммунную систему и повышает уровень энергии. Шансы на долгую и здоровую жизнь особенно зависят от индивидуального образа жизни. Важную роль здесь играют упражнения, спорт и фитнес. Регулярные занятия физическими тренировками способствуют снижению уровня заболеваемости населения, положительно влияют на психические особенности человека – улучшают его память, внимание, мышление, позволяют воспитать ценные личностные качества – целенаправленность, трудолюбие, волю, коммуникабельность, настойчивость, коллективизм, а также выработать активную жизненную позицию [2, с. 92].

Для наших предков была жизненно важна хорошая физическая форма, поскольку они должны были защищаться от врагов и от нападений животных, так что от этого зависело выживание. Охота была успешной только в том случае, если охотники были быстры и ловки. Тот факт, что современный человек растерял это эволюционное наследие, можно объяснить тем, что в настоящее время наша охота ограничивается походом в супермаркет.

Вследствие технического прогресса сегодня каждый человек имеет доступ к сети-Интернет через смартфоны, ноутбуки, планшеты. Это стало предпосылкой для появления в социальных медиа людей, оказывающих существенное влияние на общество, в том числе и в сфере физического развития. Так, можно найти множество видеороликов с занятиями по фитнесу всех направлений как по выполнению упражнений с инвентарем, так и без него, по йоге и по другим направлениям спорта, а также в открытом доступе имеется огромный объем информации о правильном питании, диетах, соблюдении водного баланса и прочее. Для современных людей, большую часть времени которых занимает работа, учеба и другие дела, это очень удобно, ведь данную информацию они могут получить в любом месте и в любое удобное для них время. Так, каждый желающий может заниматься спортом дома, на улице, в офисах на обеденном перерыве, например, можно установить будильник на каждые тридцать минут, чтобы заниматься гимнастикой пять минут или провести небольшую разминку у открытого окна, также возможны тренировки на выносливость в виде бега или ходьбы на месте и так далее. Более того, это абсолютно бесплатно, поскольку людям не нужно платить за абонемент в спортзал, за работу тренеру, за консультацию диетологу. Даже человек, который не имеет большого дохода, сможет активно и эффективно заниматься спортом.

Сегодня многие знаменитости, лидеры общественного мнения поддерживают здоровый образ жизни, агитируют массы также придерживаться его. Однако в связи с таким широким распространением идей здорового образа жизни в социальных сетях появилось много людей, которые создают контент по спортивной тематике. При этом они не обладают должной квалификацией в данной сфере, а значит, их советы не только могут не помочь, но и навредить, а ответственность за это будет нести только человек, который сам последовал реко-

мендациям такого «специалиста». В XXI веке физическая культура и спорт стали бизнесом, в которой современно общество вкладывает огромные средства [3, с. 234].

Выводы. Таким образом, людям с настороженностью стоит относиться к рекомендациям лидеров общественного мнения, не подтвердившим свою квалификацию в сфере спорта. Если человек не имеет возможности посещать спортзал, занимаясь с тренером, то следует отдавать предпочтение активным видам отдыха. Например, таким, как пешие прогулки, бег, езда на велосипеде, катание на коньках или роликах, ведь эти занятия легко можно проводить в одиночку или с семьей, что поспособствует улучшению не только физической формы, но и отношений внутри семьи.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Осипов, Д. В. Значение спорта в современной жизни / Д. В. Осипов // Наука-2020, (2-2 (18)). – 2018. – С. 26–29.
2. Осипов, Д. В. Спорт и его влияние на организм человека / Д. В. Осипов // Наука-2020, (2-2 (18)). – 2018. – С. 92–95.
3. Черясова, О. Ю. Физическая культура и спорт в жизни современного общества / О. Ю. Черясова, М. А. Онищук // Молодой ученый. – 2018. – № 48 (234). – С. 332–336.