

ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В НАШЕЙ ЖИЗНИ

Лапшин Кирилл Анатольевич

студент, Ульяновский государственный технический университет(УЛГТУ), РФ, г. Ульяновск

Сидорова Ирина Анатольевна

научный руководитель, Ульяновский государственный технический университет(УЛГТУ), РФ, г. Ульяновск

Спорт – необходимая часть жизни современного человека! Приверженность здоровому образу жизни и физическая активность – это тренд, распространившийся на все поколения и все слои общества нашего мира. Любой от мала до велика жаждет быть вовлеченным в спортивную деятельность: детвора с удовольствием посещает различные секции, их родители тренируются в тренажерных залах и фитнес-группах, бегают по утрам. Возводятся детско-юношеские спортивные школы, оздоровительные лагеря, стадионы, дворовые площадки для спортивных занятий, фитнес-центры.

Спорт воспитывает характер человека. Занятие спортом укрепляет силу воли, дисциплинирует людей. Ленивый человек не станет ежедневно рано вставать, чтобы делать пробежку, обливаться холодной водой. Только сильные духом люди способны дружить со спортом. На мой взгляд, слова из песни: «В хоккей играют настоящие мужчины, трус не играет в хоккей», – именно это и подтверждают.

Быть спортивным – это стильно и престижно. Спортивные мероприятия с каждым годом делаются все более глобальными и масштабными. Вот, например, «Лыжня России» проводится ежегодно с 1982 г., на протяжении уже 40 лет, на маршрут выходят сотни тысяч единомышленников по всей стране, неравнодушных к лыжному спорту, здоровому и активному отдыху. Важно, что участниками данного события могут стать не только лишь спортсмены-профессионалы, но и любители начиная с 7 лет.

23 августа 2013 года Генеральная Ассамблея ООН единогласно приняла решение отмечать 6 апреля как Международный день спорта. Официальное название Дня — Международный день спорта на благо развития и мира.

Наш организм просит бережливого к себе отношения, гарантировать это можно, ведя здоровый образ жизни. Понятие это очень широкое, вводящее в себя массу пунктов.

В первую очередь, это сбалансированное питание – наш организм нуждается в источнике энергии, однако не любая еда идет ему на пользу. Верно подобранный рацион снабжает организм всем необходимым, что гарантирует хороший и главное правильный обмен веществ. Правильно питаюсь человек ограждает себя от множества страшных заболеваний. Неправильное питание может вызвать сердечно-сосудистые заболевания, рак молочной железы, болезнь почек и другие. Так же, правильно питающийся человек, быстрее думает, легче выполняет разного рода физические действия и создает правильную основу для тренировок.

Конечно же, хоть питание и является значительным пунктом, одного его недостаточно. Важна физическая активность. Прогулки, спорт, утренняя гимнастика – всё это позволяет сохранять тело в отличной и здоровой форме, дарит бодрость и энергию.

Несколько бесхитростных рекомендаций для тех, кто желает повысить свою физическую активность:

- постарайтесь как можно больше двигаться.
- Три раза в день потратьте по 10 мин. на несложное упражнение: встаньте, распрямитесь и походите.
- попробуйте проходить участок обычного пути на работу или с работы пешком.
- Участвуйте в активных играх своих детей либо детей Ваших друзей и родственников.
- Прогуливайтесь до магазина и обратно пешком.
- Чаще бывайте на природе.

Известные виды физической активности:

- Оздоровительный бег. систематичный бег в медленном темпе не менее 20 мин. укрепляет иммунную систему, повышает содержание гемоглобина в крови и улучшает настроение.
- Фитнес. Это оздоровительная методика, включающая групповые физические тренировки в синтезе с верно подобранной диетой.

Зачем необходима телесная нагрузка?

В XXI веке средняя телесная нагрузка городского обитателя снизилась приблизительно в 50 раз по сравнению с предшествующими столетиями. Люди ведут малоподвижный, сидячий образ жизни, отчего у них созревает гиподинамия — снижение моторной активности и силы мышечных сокращений.

Гиподинамия — причина формирования заболеваний сердечно-сосудистой системы, в частности инсульта, ожирения, сахарного диабета, остеопороза и многих иных заболеваний. Чтобы избежать формирования гиподинамии и снизить риск зарождения множества летальных болезней, Вы обязаны активно двигаться, например, ходить не меньше 10 часов в неделю.

Физкультура — лучший друг сердца

При физической нагрузке сердце начинает биться чаще, возрастает вытесняемый им в сосуды объём крови. К работающим мышцам, пронизанным мелкими капиллярами, поступает больше кислорода, они «просыпаются» и врубаются в работу.

Признак здорового сердца и его экономной работы — невысокая частота пульса в пребывании покоя. Подсчитайте пульс утром, после сна, лёжа в постели и сравните с приведёнными ниже данными:

- 55-60 в минуту — отлично;
- 60-70 в минуту — хорошо;
- 70-80 в минуту — удовлетворительно;
- > 80 в минуту — плохо.

Как планировать свои физические нагрузки

Если вы, воодушевились, тем что успели прочитать в данной статье, вы должны сходить на каток или в бассейн. Пробежите пару километров на лыжах или пройдите пешком путь, который могли бы проехать на автобусе, — даже это будет являться неплохим началом к

развитию вашего тела. Однако помните основное правило оздоровительных физических тренировок: их необходимо выполнять систематически.

Положительных результатов можно достичь только при условии регулярности физических нагрузок. Для того, чтобы понять, какую частоту тренировок и продолжительность разовой нагрузки будет лучше выбрать вам, можно использовать приведённые в таблице ниже данные.

Таблица 1.

Продолжительность разовой нагрузки и частота тренировок.

Тип нагрузки	Расход энергии (к
Медленная ходьба (3-4 км/ч)	280 - 300
Ходьба в среднем темпе (5-6 км/ч)	350
Быстрая ходьба (7 км/ч)	400
Джоггинг (7-8 км/ч)	650
Медленный бег (9-10 км/ч)	900
Бег в среднем темпе (12-13 км/ч)	1250
Езда на велосипеде (40 км/ч)	850
Плавание (40 м/мин)	520
Теннис в умеренном темпе	425
Катание на коньках	350
Лыжи	580
Спорт. игры	600
Аэробная ритмическая гимнастика	600

Как выбрать тип нагрузок, подходящий именно Вам?

- То какой режим физической активности вы выбираете, напрямую зависит от уровня вашей физической подготовки, т.е. дыхательной и сердечно-сосудистой систем. Уровень тренированности сердечно-сосудистой системы можно определить с помощью несложного теста:
 - Не нагружая тела, измерьте свой пульс.
 - Сделайте 20 приседаний в течение 30 секунд.
 - Повторно измерьте пульс через 3 минуты и вычислите разницу между вторым и первым результатами.
- Результат:
 - хорошая физическая форма— до 5 ударов;
 - удовлетворительная — 5-10 ударов;
 - низкая — более 10 ударов.
- В любом случае, приступая к тренировкам, не стоит перегибать и пытаться выжать максимум из своего тела. На начальном этапе тренировок увеличивайте время занятий до достижения оптимальной нагрузки. Оптимальная нагрузка — это 85% от максимальной частоты сердечных сокращений (МЧСС).

МЧСС = 220 - ваш возраст

Следующим пунктом существенно отметить гигиену. Следование хотя бы элементарных правил гигиены представляется необходимым условием здоровья. Поручни общественного транспорта, дверные ручки, кнопки лифтов, денежки - это те вещи, коих мы, как и тысячи прочих людей, дотрагиваемся ежедневно, а значит, после них нужно безоговорочно мыть руки. Конечно, не стоит доходить до фанатизма в вопросах чистоты, однако здоровая гигиена попросту необходима для здоровья.

Также, говоря о здоровом образе жизни, нельзя не заострить внимание на таком понятии, как стресс. Многие говорят о том, как важно сторониться стрессовых ситуаций, я же присоединяюсь к мнению доктора Мясникова А. Л., указывающего на то, что вся наша жизнь состоит из множества стрессов, которые невозможно полностью исключить, следовательно,

нам нужно учиться с ними жить, «тренируя это свойство в себе как жилу». Также, по словам доктора Мясникова: «занятие спортом, лучшее в этом деле подспорье», поэтому доктор личным примером несёт спорт в массы.

Тренировка доктора Мясникова А.Л. в эфире канала Россия 1.

Таким образом, занятие физической культурой и спортом - главное орудие в борьбе с такими актуальными проблемами нынешнего общества, как малоподвижность, нездоровые привычки, девиантное поведение, разобщенность.

Вдобавок физическая культура играет значимую роль в формировании личности. Тот факт, что человек как личность созревает в социуме, уже давно был доказан педагогами. В обществе спортсменов, ведущих здоровый образ жизни и рвущихся к победе, личность приобретает хороший и очень важный жизненный опыт и такие значимые черты характера как выносливость, дисциплинированность, уверенность и твердость духа. Спорт учит человека держать удар, правильно переживать не только победы, но и поражения. Во время занятий у человека вырабатывается важное знание анализировать факторы неудач, совершать работу над ошибками, преодолевать страх провала. И в результате - побеждать.

Спорт постоянно был не только средством поддержания телесного и нравственного здоровья человека, не только соревнованием, а и силой, объединяющей всех людей, племена, народы. Как пример можно привести то, что войны и конфликты в Греции останавливались на время проведения Олимпийских игр. Пьер де Кубертен (основоположник современного Олимпийского движения), считал, что спорт и интернациональные спортивные связи могут содействовать «утверждению мирных отношений меж государствами, укреплению дружбы и взаимопонимания между народами, их культурному сотрудничеству, прекращению споров, несогласий и недоразумений», что «вместе со спортом вырастает новая и мощная основа делу мира».

Таким образом, физическая культура и спорт являются наиважнейшими составляющими полноценной жизни современного человека. Без спорта человеку очень сложно жить в современном мире. Спорт социализирует, оздоравливает и воспитывает в человеке ценные в современном мире положительные морально-этические качества, примиряет народы и нации.

Список литературы:

1. Сайт: tak.zdorovo.ro
2. Сайт: Доктор Мясников. Медицинская программа на Россия 1 на youtube.ru
3. Источник: <https://deepcloud.ru/articles/chto-takoe-kross-natsii>
4. Сайт: Wikipedia
5. Источник: <https://fks-sport.ru/sport-obedinyayet/>