

3. Беляков, Н. И. Формирование у студентов потребности в здоровом образе жизни средствами физической культуры на основе личностно-деятельностного подхода: автореф. дис.... канд. пед. наук. Барнаул. – 2001. – 20 с.

4. Физическая культура студентов вузов / под ред. И. В. Жолдака. Воронеж: Изд-во Воронеж. ун-та. – 1991.

5. Кларин, М. В. Личностная ориентация непрерывного образования: теория и практика / М.В. Кларин, И.Н. Семёнов // Гуманизация образования. – 1995. – № 4.

6. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры / Л.П. Матвеев. – М.: ФиС. – 1991. – 338 с.

УДК 371.5, 371.7

Веденина О.А., Данилина А.Ю.

Российский государственный профессионально-педагогический университет,
Екатеринбург, Россия
Vo_74@mail.ru

РОЛЬ СПОРТА И ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА

Аннотация. В наше время развитых технологий физическая активность значительно уменьшилась, что грозит серьезными проблемами со здоровьем. Занятия физической культурой необходимы для поддержания отличного самочувствия и для успешного саморазвития человека.

Ключевые слова: здоровье, спорт, физическая культура.

Vedenina O.A., Danilina A.U.

Russian state vocational pedagogical university,
Ekaterinburg, Russia
Vo_74@mail.ru

THE ROLE OF SPORT AND PHYSICAL CULTURE IN HUMAN LIFE

Abstract. Nowadays, in the time of advanced technology, physical activity has significantly decreased, which has caused serious health problems. Physical training is necessary to people keep good health and successful self-development.

Keywords: physical education, health, sport.

«Движение – это жизнь. Жизнь – это процесс. Усовершенствуйте
качество процесса, и вы усовершенствуете саму жизнь»
Моше Фельденкрайз

Ни для кого не секрет, что 21 век - это век технологического прогресса. Нашу жизнь повсеместно заполняют роботы и машины с целью облегчить наше существование. Но вместе с этим мы лишаемся двигательной активности, а с учетом неправильного питания, загрязнения окружающей среды, стрессов, малая физическая активность и отсутствие занятий спортом еще более пагубно влияют на наше здоровье. Без движения жизнь невозможна, поэтому для того, чтобы восполнить нехватку физических нагрузок, нам необходимо заниматься физической культурой. Но проблема заключается в том, что несмотря на помощь со стороны роботов, компьютеров и машин, чаще всего у нас не остается времени, сил и желания заниматься чем-либо еще, кроме работы. Из-за этого появляются жалобы на слабое здоровье, вялость, недомогание и другие недуги. Важно понимать, что формирование здорового образа жизни, в первую очередь, зависит от нас самих. Ведь движение - неотъемлемая часть нашей жизни, а потому спортом занимаются абсолютно все: взрослые и дети, бедные и богатые, больные и здоровые.

Здоровье - это величайшая ценность, которую не купить ни за какие деньги. Это основа нашего благополучия, счастья и одно из самых

главных условий удачного социального становления. Даже в пирамиде потребностей Абрахама Маслоу здоровье занимает высшую ступень. Способность обеспечить себе крепкое здоровье и умение поддерживать его уже является показателем сформированности и зрелости человека [3].

При выборе степени физической нагрузки необходимо учитывать индивидуальные особенности человека, потому что чрезмерные занятия физической активностью могут привести к травмам и нанести значительный вред. Полноценное развитие организма – одна из важных задач спорта в жизни человека, поскольку при регулярных занятиях развивается выносливость, улучшаются метаболизм и другие обменные процессы в нашем организме. В то же время, малое количество двигательной активности пагубно влияет на организм в целом. Человек может жить и при малой двигательной активности, но это приведет к атрофии мышц, снижению прочности костей, тонуса и жизнедеятельности организма, а также к ухудшению функционального состояния дыхательной, центральной нервной и других систем. У людей, которые систематически занимаются спортом, значительно улучшаются ресурсы всех систем и органов человека [4].

Люди, которые уделяют внимание своему здоровью, не страдают от болезней, чувствуют себя уверенными, и, как правило, живут долго и счастливо. Кроме того, спорт повышает уровень интеллекта, и это доказано учеными. Так происходит в связи с тем, что во время занятий спортом улучшается мозговое кровоснабжение, стимулирующее умственную активность.

На протяжении всей жизни занятия физической культурой крайне необходимы. В период взросления они содействуют упорядоченному развитию организма. У взрослых улучшают работоспособность, при этом здоровье поддерживается на высоком уровне. У пожилых людей, кроме того, приостанавливаются неприятные возрастные изменения. Регулярная физическая активность помогает людям всех возрастов наиболее результативно использовать свое свободное время, а также человеку становится легче отказаться от таких вредных привычек, как курение и употребление алкоголя.

Благодаря физической нагрузке с почек снимается нагрузка, что положительно влияет на их функционирование. Систематические занятия спортом помогают укрепить и суставно-связочный аппарат. Продолжительная умеренная физическая активность делает связочную и

суставную ткань эластичнее, защищая их от надрывов и растяжений в будущем. Во время любой деятельности человек устает и может переутомиться. Тем не менее, выполнение даже коротких по времени комплексов физических упражнений позволяет снять нервно-эмоциональное напряжение, а также восстанавливает умственную работоспособность.

Кроме того, положительное мышление, хорошая память, развитие силы воли, трудолюбия, общительности, формирование жизненных целей и снижение заболеваемости – это также заслуга регулярных занятий спортом.

Во время занятий физической культурой происходит нравственное развитие человека. Оно нацелено на появление у людей социально ценных качеств, которые формируют отношение человека к остальным и самому себе, в частности.

Приобщиться к спорту несложно. Для этого достаточно заниматься в спортивных секциях по любому виду спорта, который интересен человеку или посещать тренажерные залы, кроме того, можно заниматься самостоятельно. Множество вариантов дают всем людям возможность выбрать такой, который удовлетворяет желаниям и предпочтениям конкретного человека.

В связи с тем, что самостоятельные занятия физкультурой доступны всем и ими можно заниматься в любом месте и в любое время, они приобрели особую популярность. Но нужно понимать, что для достижения большего успеха необходимо изучить основные знания в этой области, в том числе для того, чтобы случайно не получить травму во время тренировок [1].

Человек, который занимается спортом, абсолютно по-другому смотрит на жизнь, иначе воспринимает себя в социуме, забывает о проблемах со здоровьем и любит себя, приобретая идеальное тело. Такой человек получает удовольствие от жизни [2].

Физическая нагрузка и спорт являются важным механизмом в оздоровлении человека, в его самореализации, самовыражении и развитии. Поэтому место физической культуры и спорта в системе ценностей человека в последнее время значительно возросло.

Библиографический список

1. Амиралиева, Е.А. Роль физкультуры в повседневной жизни человека / Е.А. Амиралиева, М.В. Шлемова, И.В. Чернышева, Е.В.

Егорычева // Успехи современного естествознания. – 2013. – № 10. – С. 203-204; URL: <http://www.natural-sciences.ru/ru/article/view?id=33085> (дата обращения: 23.03.2019).

2. Андреева, Г.М. Социальная психология. Учебник для высших учебных заведений / Г.М. Андреева. – М.: Аспект Пресс. – 2005. – 127 с.

3. Готовцев П.И. Самоконтроль при занятиях физической культурой / Готовцев, В.И. Дубровский – М.: Физкультура и спорт. – 1984. – 32 с.

4. Шириязданова, Ю.А. Значение физической культуры и спорта в жизни человека / Ю.А. Шириязданова // Научное сообщество студентов XXI столетия. Гуманитарные науки: сб. ст. по мат. XXXIII междунар. студ. науч.-практ. конф. № 6(33). URL: [http://sibac.info/archive/guman/6\(33\).pdf](http://sibac.info/archive/guman/6(33).pdf) (дата обращения: 23.03.2019)

УДК 378.172

Веденина О.А., Данилов Д.М., Медведский М.К.

Российский государственный профессионально-педагогический университет),

Екатеринбург, Россия

vo_74@mail.ru

МОБИЛЬНЫЕ ПРИЛОЖЕНИЯ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ СПОРТОМ

Аннотация. Представлены результаты исследования использования мобильных приложений для занятия спортом.

Ключевые слова: студенты, мобильные приложение, спорт, занятия.

Vedenina O.A., Danilov D.M., Medvedskiy M.K.

Russian state vocational pedagogical university,

Ekaterinburg, Russia

vo_74@mail.ru

MOBILE APPS FOR SPORTS

Abstract. The results of the study on the use of mobile applications for sports are presented.

Keywords: students, mobile application, sport, employment.