

Доценко Мария Сергеевна

студентка

Краснодарский филиал ФГБОУ ВО

«Российский экономический

университет им. Г.В. Плеханова»

г. Краснодар, Краснодарский край

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В ЖИЗНИ СОВРЕМЕННОГО ЧЕЛОВЕКА

Аннотация: в статье рассмотрены актуальные вопросы влияния спорта на жизнь современного человека. В современном мире спорт является неотъемлемой частью культуры общества. Занятия спортом – важный аспект развития, который имеет много преимуществ.

Ключевые слова: физкультура, спорт, молодежь, качество жизни, спортивные мероприятия, социум, здоровый образ жизни.

Результаты исследования и их обсуждение. Спорт улучшает состояние здоровья участников и способствует развитию фундаментальных навыков, которые важны при решении жизненных задач. Другие преимущества спорта включают укрепление социального сосуществования и мира, стимулирование развития сообщества, получение финансовых выгод и укрепление международного единства. Спорт внес значительный вклад в активизацию политики государства, которая имеет важное значение и которая влияет на благосостояние общества. Здоровое развитие человека является необходимым условием устойчивого развития общества. Без здорового населения невозможно достичь целей и задач, стимулирующих рост и развитие [2, 3].

Рассматривая физическую культуру в жизни человека, следует признать уникальность физической культуры как социального явления. Этот вид культуры является первым из всех аспектов культуры; именно она является базовой для любого представителя человеческого вида. Следовательно, необходимо поддерживать хорошее здоровье у людей, чтобы дать им возможность исполь-

зовать свой потенциал для стимулирования роста и личностного развития. Спорт-это важный инструмент, который способен мотивировать людей и расширять их возможности для достижения их целей в области здравоохранения, экономики и социальной сферы. Спорт улучшает качество жизни, способствует социальной интеграции и помогает искоренить антисоциальное поведение молодежи. Кроме того, они улучшают состояние здоровья людей, их самооценку и уверенность в себе [1].

Спорт выполняет несколько функций, которые делают его полезным и важным для отдельных людей и общества. Регулярная физическая активность дает людям многочисленные преимущества для физического, социального, экономического и психического здоровья. Спорт предоставляет людям возможности интегрироваться в общество и окружающую среду в сообществе. Спорт предоставляет возможность познакомиться с новыми людьми, завести друзей и улучшить социальные навыки [3, 4].

Занимаясь спортом, мы приобретаем важные навыки командной работы и лидерства, которые жизненно важны для развития и успеха в жизни. Спорт прививает такие ценности, как трудолюбие, настойчивость и дисциплина.

Спорт помогает искоренить праздность и вовлечение в неэтичные действия, потому что он дает молодым людям шанс быть активными и конструктивными. Кроме того, это дает им возможность усвоить важные ценности, такие как дисциплина и ответственность [3].

Спорт служит эффективным инструментом коммуникации и социальной мобилизации. Огромная привлекательность спортивных развлечений сделала их влиятельным инструментом коммуникации.

Крупные организации и компании используют профессиональных спортсменов, чтобы убедить молодых людей изменить свой образ жизни, чтобы они могли ощутить преимущества активного образа жизни. Кроме того, некоммерческие организации используют профессиональных спортсменов и спортивные организации для сбора ресурсов для финансирования программ в области здравоохранения [2, 3, 5].

Спорт имеет ряд преимуществ, которые приводят к улучшению успеваемости, повышается уровень энергии, улучшается когнитивное функционирование.

Занимающиеся спортом обладают высокой самооценкой и уверенностью в себе, уверенно справляются с академической работой. Студенты, занимающиеся спортом, принимают лучшие и более рациональные решения.

Спорт прививает такие навыки, как концентрация, трудолюбие, планирование и креативность, помогает молодым людям ценить командную работу. Повышенная самооценка помогает изменить образ мышления, уверенно встречать вызовы и трудности. Благодаря занятиям спортом учащиеся могут развивать организационные навыки, которые полезны как на местах, так и в классе. Спорт прививает такие навыки, как концентрация, трудолюбие, планирование и креативность. Высокая самооценка и уверенность в себе – одно из образовательных преимуществ занятий спортом.

Самоуважение определяется как качество самооценки человека и его личной оценки, которое регулируется и определяется тем, как он сам себя видит. Самоуважение является важным фактором в образовании, который мотивирует молодых людей упорно трудиться, веря в свои способности и потенциал.

Если раньше физическая культура в жизни взрослого человека занимала большое и очень важное место, то в последние десятилетия активность людей значительно снизилась. Раньше передвижение и производственные задачи требовали приложения усилий, но объем перемещений современного гражданина сведен к минимуму, поскольку существуют машины, устройства, транспортные средства и станки. Если человек не занимается, то возникает недостаток двигательной активности. Чтобы бороться с этим, следует использовать спорт и физкультуру [5].

Физический труд не значим в современном мире и заменяется умственным трудом, что снижает работоспособность.

Таким образом, физическое воспитание и спортивная деятельность позволяют оздоровить организм, укрепить его и предотвратить негативное влияние условий жизни.

Заключение. В современном мире физкультура и спорт являются неотъемлемой частью культуры общества, являются важным аспектом развития. Они улучшают состояние здоровья и способствует развитию навыков, полезных для решения жизненных задач. Они стимулируют развитие общества, получение финансовых выгод и укрепление международного сотрудничества, улучшают «качество жизни», способствуют социальной интеграции, противодействуют антисоциальному поведению молодежи.

Список литературы

1. Александров С.Г. Организация занятий по физической культуре со студентами вузов в дистанционном режиме: учебно-методическое пособие / С.Г. Александров. – Краснодар: ИП Тасалов, 2021. – 72 с. EDN NBVAOO
2. Александров С.Г. Анализ и управление потребительской лояльностью в современных организациях / С.Г. Александров, Е.Н. Данилевская, А.А. Голубюк [и др.] // Экономика и предпринимательство. – 2019. – №3 (104). – С. 607–612. EDN XQOPPU
3. Александров С.Г. Отношение студентов к физической культуре и спорту: социологический анализ / С.Г. Александров, С.Ю. Дудникова // Наука и образование: актуальные вопросы, проблемы теории и практики: сборник научных трудов Национальной (всероссийской) научно-практической конференции. – Краснодар: КФ РЭУ им. Г.В. Плеханова, 2020. – С. 67–70. EDN XDTILI
4. Александров С.Г. Мотивированность студентов Краснодарского кооперативного института (филиала) РУК к здоровому образу жизни / С.Г. Александров, С.С. Михайлова // Инновационные технологии – инновационной экономике: материалы V Международной научно-практической конференции преподавателей и студентов. – Краснодар: ККИ (РУК), 2016. – С. 225–228. EDN VSJGBP
5. Александров С.Г. Роль самостоятельных занятий физической культурой и спортом в жизни студентов вузов / С.Г. Александров, А.Д. Потапова // Сфера услуг: инновации и качество. – 2021. – №56. – С. 30–41. EDN YXCSAM