

Самусенков Олег Иосифович,
Доктор педагогических наук, профессор,
заведующий кафедрой физического воспитания,
РГХПУ им. С.Г. Строганова, Москва, Россия
Samusenkov Oleg Iosifovich,
Doctor of Pedagogical Sciences, Professor,
Head of the Department of Physical Education
S.G. Stroganov RSHPU, Moscow, Russia

Самусенкова Елена Игоревна,
Старший преподаватель кафедры физического воспитания,
РГХПУ им. С.Г. Строганова, Москва, Россия
Samusenkova Elena Igorevna,
Senior lecturer of the Department of Physical Education
S.G. Stroganov RSHPU, Moscow, Russia

Самусенков Вадим Олегович,
Доктор медицинских наук, профессор.
Сеченовский университет, г. Москва
Vadim O. Samusenkov,
Doctor of Medical Sciences, Professor
Sechenov University, Moscow

Боброва Дарья Дмитриевна, студент,
РГХПУ им. С.Г. Строганова, Москва, Россия
Daria Dmitrievna Bobrova, student,
S.G. Stroganov RSHPU, Moscow, Russia

ПРИМЕНЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СОВРЕМЕННОЙ ЖИЗНИ THE USE OF PHYSICAL CULTURE IN MODERN LIFE

Аннотация: в данной статье рассмотрены проблемы и перспективы развития культуры физического развития в современных реалиях. нами были подняты актуальные проблемы, проведен анализ полученных данных и сделана попытка заключения о дальнейшем развитии.

Abstract: This article discusses the problems and prospects of the development of physical development culture in modern realities. We have raised topical issues, analyzed the data obtained and made an attempt to conclude on further development.

Ключевые слова: физическое воспитание, студенческий спорт, образ жизни, физическое здоровье, профессиональный спорт.

Keywords: physical education, student sports, lifestyle, physical health, professional sports.

Физическая культура в общем понимании – это система спортивной деятельности, направленная на гармоничное развитие духовных и физических сил человека.

Также физическая культура является частью общей культуры человечества и представляет собой совокупность ценностей и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа и стиля жизни, социальной адаптации



путем физического воспитания, физической подготовки и физического развития. Так можно констатировать, что спорт – это важнейшее средство формирования человека как личность

В настоящее время физическая культура становится все более важной сферой в жизни современного общества, играющей ключевую роль в поддержании общественного здоровья и благополучия людей. Регулярные занятия спортом и физическими упражнениями имеют большое значение в условиях, когда сидячий образ жизни и стрессовые нагрузки становятся все более распространенными. Регулярные занятия физическими упражнениями способствуют укреплению мышц, улучшению работы сердечно-сосудистой системы и повышению общей выносливости организма, а также физическая активность способствует выделению эндорфинов, гормонов счастья, что помогает справляться со стрессом, улучшает настроение и снижает риск развития депрессии. Это в свою очередь улучшает качество жизни: регулярные занятия спортом способствуют контролю веса, улучшению сна, повышению общего тонуса организма и улучшению общего самочувствия. И не менее важно отметить, что физическая культура способствует формированию дружеских связей, развитию коммуникативных навыков, коллективизма и формирует командное сотрудничество.

Современное общество заинтересовано сохранить и улучшить физическое и психическое здоровье человека. Исходя из этого, любое государство заинтересовано в хорошем здоровье его граждан, поэтому и усиливается роль физической культуры и спорта в деятельности общества РФ.

За последние годы место спорта и физической культуры в системе ценностей современной культуры резко возросло. В нашей стране развитию физической культуры и спорта уделяется огромное внимание. Быстрыми темпами развивается спортивная инфраструктура и доступ к ней есть практически у каждого. В России разработана стратегия реализации комплекса мер по популяризации спорта и здорового образа и стиля жизни.

Ведение здорового образа и стиля жизни в современном обществе набирает огромную популярность среди различных слоев населения. Так среди современной молодежи и людей среднего возраста очень популярен горнолыжный спорт. В стране качественно развиваются горнолыжные курорты. Старшее поколение увлекается “скандинавской” ходьбой.

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО – программа, нацеленная на развитие массового спорта и оздоровления всей нации. Чтобы получить значок ГТО, участникам нужно выполнить упражнения разных уровней сложности, уложившись в утвержденный норматив. Особенной популярностью данная программа пользуется у старшеклассников. Для них ГТО – не просто повод для гордости, но и большое подспорье при поступлении в вуз. Исходя из всего вышесказанного, можно отметить, что спортивные достижения стимулируют молодежь к здоровому образу и стилю жизни, отказа от вредных привычек, активной деятельности и самосовершенствованию. Спорт становится символом стремления к высоким результатам и всемирной поддержке здорового образа жизни.

Подводя итоги, можно сделать вывод, что организованная физическая культура, систематические занятия спортом способствуют улучшению качества жизни, общего самочувствия и физического состояния человека. Однако, необходимо помнить о возможных рисках и ограничениях, чтобы избежать негативных последствий и максимально эффективно использовать потенциал физической активности для поддержания здоровья и общего благополучия. Важно подходить к занятиям физической культурой ответственно, с учетом индивидуальных особенностей каждого человека и регулярно анализировать свои достижения и результаты.

Physical culture in the general understanding is a system of sports activities aimed at the harmonious development of a person's spiritual and physical strength.

Physical culture is also a part of the general culture of mankind and represents a set of values and knowledge created and used by society for the purpose of physical and intellectual development



of human abilities, improvement of his motor activity and formation of a healthy lifestyle, social adaptation through physical education, physical training and physical development. So it can be stated that sport is the most important means of forming a person as a person

Currently, physical education is becoming an increasingly important area in the life of modern society, playing a key role in maintaining public health and well-being of people. Regular exercise and sports are of great importance in an environment where sedentary lifestyle and stressful activities are becoming more common. Regular physical exercises help strengthen muscles, improve the functioning of the cardiovascular system and increase the overall endurance of the body, as well as physical activity promotes the release of endorphins, hormones of happiness, which helps to cope with stress, improves mood and reduces the risk of depression. This, in turn, improves the quality of life: regular exercise helps to control weight, improve sleep, increase overall body tone and improve overall well-being. And it is equally important to note that physical education contributes to the formation of friendly ties, the development of communication skills, teamwork and forms team cooperation.

Modern society is interested in preserving and improving human physical and mental health. Based on this, any state is interested in the good health of its citizens, which is why the role of physical culture and sports in the activities of the society of the Russian Federation is increasing.

In recent years, the place of sports and physical culture in the value system of modern culture has increased dramatically. In our country, great attention is paid to the development of physical culture and sports. Sports infrastructure is developing rapidly and almost everyone has access to it. Russia has developed a strategy for implementing a set of measures to promote sports and a healthy lifestyle.

Maintaining a healthy lifestyle in modern society is gaining huge popularity among various segments of the population. So skiing is very popular among modern youth and middle-aged people. Ski resorts are developing qualitatively in the country. The older generation is fond of "Scandinavian" walking.

The All-Russian Physical Culture and Sports Complex GTO is a program aimed at developing mass sports and improving the health of the entire nation. To get the TRP badge, participants need to perform exercises of different levels of difficulty, meeting the approved standard. This program is especially popular among high school students. For them, TRP is not just a reason for pride, but also a great help when applying to university. Based on all of the above, it can be noted that sports achievements stimulate young people to a healthy lifestyle, giving up bad habits, active activity and self-improvement. Sport is becoming a symbol of striving for high results and worldwide support for a healthy lifestyle.

Summing up, we can conclude that organized physical education, systematic sports activities contribute to improving the quality of life, general well-being and physical condition of a person. However, it is necessary to keep in mind the possible risks and limitations in order to avoid negative consequences and maximize the potential of physical activity to maintain health and overall well-being. It is important to approach physical education classes responsibly, taking into account the individual characteristics of each person and regularly analyze their achievements and results.

Список литературы:

1. Профессиональные заболевания студентов [Электронный ресурс] // Novainfo: www.novainfo.ru. - Режим доступа <https://novainfo.ru/article/15307>.
2. Физическая культура в повседневной жизни человека [Электронный ресурс] // Учебные материалы: works.doklad.ru. Режим доступа <https://works.doklad.ru/view/EqgDeFMNdvY.html>.
3. Самусенков О.И., Аварханов М.А., Самусенкова Е.И. Физическая культура как основа здорового стиля и образа жизни студентов. Учебное пособие для студентов вузов. М.: МГМСУ, 2010, 144 с.



Referenses

1. Occupational diseases of students [Electronic resource] // Novainfo: www.novainfo.ru.
- Access mode <https://novainfo.ru/article/15307>
2. Physical culture in everyday human life [Electronic resource] // Educational materials: works.doklad.ru. Access mode <https://works.doklad.ru/view/EggDeFMNdvY.html>.
3. Samusenkov O.I., Avarkhanov M.A., Samusenkova E.I. Physical culture as the basis of a healthy lifestyle of students. Textbook for university students. Moscow: MGMSU, 2010, 144 p.

