

УДК: 796.011.1

ПРОБЛЕМЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА СРЕДИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЁЖИ

Лущикова О.Б. студент гр. БУА-201, II курс

Научный руководитель: Карпов Н.Н. старший преподаватель
ФГАОУ ВО «УРГПУ», ФГАОУ ВО «УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ», УРАЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ, город
Екатеринбург, Россия
г. Екатеринбург

И да, лишь благодаря карантину, вся та мощная сфера доставки, коими сейчас пестрят все улицы во всевозможных формах и видах: от роботов до людей, ходящих пешком, или разъезжающих на ненавистных самокатах и велосипедах электронных, но, зато, функционал доставки существенно возрос и прибавил в качестве, что, конечно, явный плюс. О минусах тут речи не пойдёт. Да, они, естественно, есть, никак иначе быть не может, но, по крайней мере, минусы эти чуть менее значимы, недели плюсы. Всё же, пока приходилось тратить собственное время, силы и деньги, совершая с десятков ненужных телодвижений, было явно тяжелее дышать, нежели в условиях всеобщей всевозможной доступности товаров и услуг.

Так к чему это, к тому, что люди, как вид, потеряли в мобильности за ненадобностью. Зачем тратить время, за которое ты можешь заработать на бесполезные похождения по городу? Прибыль стала важна, учеба стала важна. Нужно долго сидеть на одном месте, ждать, работать, смотреть в монитор, или же экран телефона. Да, часы идут, идут дни и годы. Нельзя тратить время впустую. Нельзя терять минуты, стоящие реальных рублей. Нужно трудиться, нужно работать, нужно пахать, но, к счастью, на данный момент у человека есть все ресурсы для того, чтобы всё своё свободное время направлять на самореализацию себя, как вида, как уникаума.

Но, реализация эта, в основном цифровизирована и итог влияет на физическое благосостояние человека, а значит, напрямую ему вредит. Нехватка движения, недостаток кислорода, синдром сухого глаза, геморрой, да любые возможные и нет болезни сопровождают сидячий образ жизни. Для

многих размывается граница и более нет разницы как ты выглядишь, если ты пятьюдесятью строками кода можешь заработать несколько миллионов – да будь ты страшнее Квазимодо – всех устроит твоё неприглядное лицо. И то, тот же Квазимодо вынужден был пребывать в движении, иначе не сумел бы выжить.

И, таким образом, грациозно и легко, мы приходим к тому, что прогресс как всегда оказался двояким и неоднозначным. Да, спасибо доставкам и интернету за упрощение жизни и времени, вырученного для реализации себя, так как многие аспекты жизни можно просто не учитывать. Раньше, поход в магазин, даже нет, поездка, значилось семейным мероприятием, к которому нужно было заранее готовиться и спешить ко времени открытия, с составленным чётким списком, и тележкой. И вот, бегая по магазину, накидывая десятый йогурт поверх баклажанов, ты осознаёшь, что полдня позади, ты устал, ты голоден, ты потерял почти весь день.

Но, тем не менее. Спорт необходим. Да, и с одной стороны убыло, но с другой однозначно прибыло, а значит можно всё же постараться найти время и размяться два три раза, чтобы не превратится в желе. Учёба, дом, работа, учёба, дом, работа. И так по кругу. Да, благодаря компьютерам и телефонам, благодаря, сети Интернет, благодаря цифровизации, сделавшей возможным перенести бóльшую часть нашей жизни в Интернет. Однако, с одной стороны мы справились, с другой усложнили своё бытие.

Поэтому, спорт так сильно важен, важен ровно так же, как важен был он нашим предкам, и как незначителен для потомков. Тот же спорт. Раньше в секциях была строжайшая дисциплина и метод кнута и жёсткого пряника, детей с пеленок приучали к выправке и самосознанию себя, как спортсмена, как спортивной единицы. Мы уходим от того, как было, приходя к новым значениям, сменяются приоритеты и прочее, меняется мир вокруг и мы сами. Но, нельзя отходить от спорта полностью. Нельзя превращаться в трутней, которые кроме компьютера и телефона мир не видели.

Список литературы:

1. Бузунов Р.В., Черкасова С.А. Как победить бессонницу. Здоровый сон – путь к здоровью. – М.: Альпина Пабlishер, 2014. – 256 с.

2. Дэвидсон, Р. Дж., Бегли, Ш. Эмоциональная жизнь мозга. – М.: Эксмо, 2018. – 496 с.
3. Епифанов В.А. Лечебная физическая культура: учеб. Пособие. – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2006. – 568 с.
4. Кнеппо, П. Сон. Как наладить здоровый сон без лекарств. – М.: АСТ, 2021. – 256 с.
5. Ковальзон В.М. Основы сомнологии: Физиология и нейрехимия цикла «бодрствование-сон». – М.: БИНОМ. Лаборатория знаний, 2011. – 232 с.
6. Майер, Д. Психология. – СПб.: Питер, 2009. – 768 с.
7. Реймерс Н.Ф. Надежды человечества: экологические концепции будущего. – М.: Россия молодая, 1992. – 366 с.
8. Ромео, С. Спортивное питание: Практическое руководство для достижения максимальных результатов / С. Ромео. – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2014. – 224 с.
9. Угрюмов А.И. Спортивная медицина: учебник. – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2012. – 432 с.
10. Хеллерстедт Т. Сон и мозг. Все, что нужно знать о сне / Т. Хеллерстедт; пер. с нем. Е. Захарова. – М.: Эксмо, 2019. – 320 с.