

*Дорофеева Елена Николаевна*

доцент

*Фурсова Анна Владимировна*

студентка

*Донская Мария Александровна*

студентка

Южно-Российский институт управления (филиал)  
ФГБОУ ВО «Российская академия народного хозяйства  
и государственной службы при Президенте РФ»  
г. Ростов-на-Дону, Ростовская область

## **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА – ОСНОВА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ**

*Аннотация:* данная статья раскрывает тему улучшения здоровья у населения, которая набирает актуальность в связи с ускорением технического прогресса и изменением ритма жизни подавляющего большинства людей. Физическая культура рассмотрена как главный фактор здорового образа жизни, снижения рисков болезней, подстерегающих человека ежедневно, а также как ключ к психологической устойчивости, самосовершенствованию и развитию полезных качеств человеческой личности.

*Ключевые слова:* физическая культура, спорт, фитнес, развитие, здоровье, физвоспитание.

В настоящее время, когда происходит интенсивное развитие техники и технологий, уровень здоровья населения при достаточной нагрузке и недостаточной двигательной активности значительно снижается, именно поэтому роль физической культуры и спорта в целом возрастает. Стоит отметить, что достаточно насыщенный эмоциональный фон снижает уровень здоровья и самочувствия человека. Именно поэтому поиск достаточно легких и адекватных способов укрепления психофизического состояния человека, разработка оздоровительных технологий приобретают все большую актуальность [3; 6].

Физическая культура является явным фактором воспитательного процесса в жизни любого человека, студентов в частности. Большое место спорта, дух соревнований, высокие достижения создают основу в развитии студенческой молодёжи, как физически сильных и устойчивых, что создает прочный фундамент здорового образа жизни.

Во многих исследованиях сделан вывод, что те студенты, которые регулярно занимаются физической культурой и спортом, проявляя в них достаточную активность, для себя вырабатывают определенный режим дня, повышают уверенность в своем поведении, имеют высокий жизненный тонус. Именно занятия физической культурой вырабатывают в человеке эмоциональную устойчивость, оптимизм, выдержку, помогают ему держать свое тело в хорошей физической форме [2; 4].

Благодаря занятиям физической культурой человек сможет замедлить процессы старения организма. Именно для этого необходимо для себя определить приемлемую физическую нагрузку, подобрать определенные упражнения или виды спорта. Конечно, можно начать с футбола, волейбола, баскетбола, бега, пеших прогулок, а далее постепенно расширять свой спортивный кругозор на другие новые виды занятия физической культурой.

На современном этапе актуальным направлением занятий физической культурой являются различные фитнес-программы, составляющие всю совокупность деятельности большинства физкультурно-оздоровительных комплексов, спортивных залов, а также персональных занятий.

Необходимо отметить, что занятия фитнесом, являясь распространенным способом занятия физической культурой, имеют оздоровительное кондиционное направление, которое выражается в снижении риска развития большинства заболеваний, достижении желаемого уровня физического состояния, а также дальнейшего его поддержания. Также стоит сказать, что именно занятие таким видом физического воспитания позволит студенту развивать двигательные способности, достигать спортивных результатов на желаемом уровне. В первом

случае фитнес-программы ориентированы на оздоровительные цели, во втором – на спортивно-ориентированные, или двигательные [1].

В настоящее время большинство методик физического оздоровления в сфере фитнес-индустрии позволяет сделать данный вид занятий доступным. Одновременно с этим развивается внутренняя программная структура физического воспитания человека.

Как итог ко всему вышеизложенному стоит определить главные функции физической культуры как основы здорового образа жизни человека. К таким функциям следует отнести:

1) формирование у занимающегося осознанного отношения к участию во многих видах занятия спортом;

2) разработка индивидуальных упражнений, позволяющих каждому человеку комфортно и эффективно поддерживать свое физическое состояние на желаемом уровне.

3) выработка в человеке потребности, мотивы и интересы к поддержке своего тела в тонусе.

4) постановка задач, которые заключаются в активном отдыхе, повышении уровня физической подготовленности, снижении массы тела;

5) восстановление своего здоровья и дальнейшее его поддержание;

6) проявление качеств и умений, таких как упорство, устойчивость, терпение и т. д.;

7) формирование «здоровой» конкуренции, избегая выражений соревновательности и связанных с этим значительных нагрузок [5].

Физическая культура в жизни любого человека выступает как средство совершенствования не только личностных качеств, но и профессионально-значимых, способствует процессу социального становления, является средством достижения желаемого уровня физической подготовки. Именно физическая культура дает человеку возможность поддерживать здоровый образ жизни. Для этого следует с самых ранних лет воспитывать в человеке склонность к занятию спортом.

### ***Список литературы***

1. Григорьев В.И. Фитнесс-культура студентов: теория и практика. – 2012.
2. Ильинич В.И. Студенческий спорт и жизнь / В.И. Ильинич. – 1995.
3. Лисейкина О.В. Системный подход к контролю функционального состояния и физической подготовленности студентов ВУЗа / О.В. Лисейкина, В.В. Прядченко, О.И. Селиванов // Вестник Российской таможенной академии. – 2013. – №1. – С. 95–103.
4. Масляков В.А. Массовая физическая культура в вузе. – 2011.
5. Носов В.В. Физическая культура: методические указания к теоретическому разделу для студентов 1-го курса. – 2014.
6. Шивит-Хуурак И.К. Повышение эффективности учебно-тренировочного процесса студентов-боксеров высокой квалификации на предсоревновательном этапе: Дис. ... канд. пед. наук / И.К. Шивит-Хуурак. – 2013.