

Ялхороева Лада Умлатовна

студентка

Беспалова Наталья Вениаминовна

старший преподаватель

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 В ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ СТУДЕНТА

***Аннотация:** в представленной статье исследователем рассмотрена физическая культура как основа физического развития, как часть общечеловеческой культуры.*

***Ключевые слова:** физическая культура, спорт, здоровое питание, здоровый образ жизни, профилактика, физические упражнения.*

В социальной жизни в системе образования физическая культура занимает особое место, проявляя свое оздоровительное, общекультурное значение. На мой взгляд, именно поэтому физическая культура так важна. Она тесно связана с укреплением и сохранением здоровья человека. Активно используя разнообразные физические упражнения, при этом контролируя нагрузку, человек укрепляет свое физическое состояние.

Здоровье – самая главная ценность в жизни, занимающая высокую степень в иерархии потребности человека. Это один из важнейших компонентов человеческого счастья.

Здоровье организма – это бесценный дар, не только для человека, но и для общества в целом. Крепкое здоровье, охраняемое и оберегаемое самим человеком, обеспечивает ему долгую жизнь.

По определению специалистов Всемирной организации здравоохранения, здоровье – это полного физического, социального и духовного благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.

Современная концепция здоровья разделяет основные составляющие – физическую, психологическую и повседневную.

Физическая составляющая включает уровень роста и развития органов и систем организма, а также текущее состояние их функционирования. Основой этого процесса являются морфологические и функциональные преобразования и резервы, обеспечивающие физическую работоспособность и адекватную адаптацию человека к внешним условиям.

Психологическая составляющая – это состояние психической сферы, которое определяется мотивационно – эмоциональными, мыслительными и нравственно-духовными компонентами. Основой его является состояние эмоционально-когнитивного комфорта, обеспечивающего умственную работоспособность и адекватное поведение человека. Такое состояние обусловлено как биологическими, так и социальными потребностями, а также возможностями удовлетворения этих потребностей.

Поведенческая составляющая – это внешнее проявление состояния человека. Оно выражается в степени адекватности поведения, умении общаться. Основу его составляют жизненная позиция (активная, пассивная, агрессивная) и межличностные отношения, которые определяют адекватность взаимодействия с внешней средой (биологической и социальной) и способность эффективно трудиться.

Критерии здоровья человека определяются в соответствии с каждой составляющей: полное генетическое развитие, адекватное поведение и осознание себя как члена общества, отсутствие болезней и мутаций, отсутствие увечий и дефектов.

Главный фактор здоровья – здоровый образ жизни. В него входит: правильный режим дня, необходимость рационального питания, отказ от вредных

привычек, активный образ жизни, укрепление здоровья и профилактика, закаливание.

Основной составляющий здорового образа жизни – физическая культура.

Занятие физической культурой – это, прежде всего, профилактика различных заболеваний. Например таких как «ишемическое заболевание сердца», которое на сегодняшний день очень распространено.

Физическая культура – важная часть общечеловеческой культуры, ее самая самостоятельная часть. Она активно и благополучно воздействует на жизненно важные стороны человеческого организма.

В социальной жизни в системе образования физическая культура занимает особое место, проявляя свое оздоровительное, общекультурное значение. На мой взгляд, именно поэтому физическая культура так важна. Она тесно связана с укреплением и сохранением здоровья человека. Активно используя разнообразные физические упражнения, при этом контролируя нагрузку, человек укрепляет свое физическое состояние. Результатом такой деятельности является физическая подготовленность и развитость навыков в этом направлении. Ведь видеть результат упорной работы – это лучшая мотивация! И не только для великих спортсменов, но и для обычного человека.

В условиях современной экономической, политической и социальной ситуации остались общественные ценности, одной из которых является физическая культура. Значение физической культуры в процессе формирования личности огромно – в этом отношении не устарела пословица- «В здоровом теле – здоровый дух». Однако в наше время появились барьеры, как недостаток финансирования или малоподвижный образ жизни. Это препятствует совершенствованию молодежи в плане физической культуры.

Больше всего эта проблема распространена у студентов разных колледжей и университетов, так как именно в этом возрасте формируется основы здорового образа жизни. Понятие физической культуры нужно рассматривать как совокупность физического развития студента, как особый род вида деятельности, результаты которого полезны для общества и человека.

Как учеба на сегодняшний день – постоянный фактор члена общества, так и физическая культура становится неотъемлемой частью в жизни каждого.

Каждый человек должен иметь хорошую физическую форму, а добиться этого можно регулярно занимаясь спортом. Это дает человеку не только чувство физического совершенства, но и придает ему силы и формирует дух.

Не все студенты на сегодняшний день любят посещать физическую культуру и заниматься ею, но они не понимают всю важность. Так же нужно учитывать физические способности каждого.

У человека, который никогда не занимался физической культурой, как правило, не укрепляется здоровье, не происходит физическое развитие, не воспитывается выносливость, выдержка.

У человека, который регулярно занимается спортом, напротив, совершенствуется зрение, улучшается память, внимание, появляется чувство бодрости, приобретается опыт человеческого общения, формируется умение преодолевать трудности и радоваться победе.

Не смотря на то, что физическая активность ведет к здоровью и долголетию, многие люди постоянно откладывают начало занятий, вместо этого предпочитают лежать на диване и смотреть телевизор. Многие считают, что это скучно, ссылаются на вечную нехватку времени и усталость. Но это не так. Даже самые короткие тренировки, хотя бы 5 минут в день, могут кардинально изменить вашу жизнь и сделать ее гораздо лучше. Результат не заставит себя долго ждать.

Я надеюсь, что все перечисленное мною выше хоть что – то изменит в вашей жизни.

Посещайте физическую культуру и занимайтесь спортом!

Список литературы

1. Давиденко Д.Н. Здоровый образ жизни и здоровье студентов: Учебное пособие / Д.Н. Давиденко, В.Ю. Карпов. – Самара: СГПУ, 2004. – 112 с.
2. Физическая культура студента: Учебник / Под ред. В.И. Ильина. – М.: Гардарики, 2004. – 448с.
3. Петленко В.П. Этюды валеологии: Здоровье как человеческая ценность / В.П. Петленко, Д.Н. Давиденко. – СПб.: Балтийская педагогическая академия, 1998. – 120 с.