

Червяк Анастасия Владимировна

студентка

Стращенко Ирина Юрьевна

преподаватель

Ростовский филиал ГКОУ ВО «Российская

таможенная академия»

г. Ростов-на-Дону, Ростовская область

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ

Аннотация: в статье определена роль физической культуры в жизни студентов и необходимость их физического воспитания. Авторами проанализировано влияние физических упражнений на организм.

Ключевые слова: физическая культура, укрепление здоровья, физическое воспитание, здоровый образ жизни.

Здоровье было, есть и будет самым важным элементом в жизни человека. Человек здоровый, в хорошей физической форме способен в течение дня не только выполнять свой план действий на день, но и перевыполнять его. Главнейшим элементом, оказывающим влияние на здоровье, является физическая культура. Учёными было доказано, что физические упражнения делают тело спортивным и здоровым, а также снижают уровень стресса в организме, что приводит в норму психологическое здоровье человека.

Физическое воспитание направлено на решение вопроса об оздоровлении молодого поколения, который стоит перед образовательными учреждениями, в том числе и перед высшими учебными заведениями. Проблема физического и психического здоровья студентов сейчас является очень актуальной.

В наши дни здоровый образ жизни, особенно среди студентов, становится все более популярным. Желание быть здоровым, иметь красивое тело – именно к этому стремятся современные студенты. Они правильно питаются, посещают тренировки, соблюдают режим дня.

Цель данной статьи заключается в определении значения физических упражнений в укреплении и поддержании здоровья студентов.

«...здоровый образ жизни» – одна из ключевых категорий общего понятия «образ жизни», включающая в себя индивидуальную систему поведения современного человека, обеспечивающую его физическое совершенство, духовное и социальное благополучие, активное долголетие и благоприятные условия для успешной учебы, эффективного труда и жизнедеятельности...» [1; 2; 3]. Здоровый образ жизни (далее ЗОЖ) предполагает отказ от всех вредных привычек (например, курение, алкоголь, наркотики, вредная пища). ЗОЖ направлен на сохранение здоровья, профилактику болезней и укрепления человеческого организма в целом.

Если регулярно делать, казалось бы, обычную утреннюю зарядку, то можно достичь наилучшей физической формы и через некоторое время физического совершенства. Утренняя зарядка убирает вялость после сна, позволяет взбодриться, приводит в тонус нервную систему, улучшает работу дыхательной и сердечно-сосудистой систем. Благодаря зарядке повышается и физическая, и умственная работоспособность организма [4]. Очень важно составить план тренировок, основанный на индивидуальных особенностях человека. Ни в коем случае нельзя применять чересчур сильные нагрузки и доводить себя до состояния полного утомления.

В связи с тем, что студенты теперь все больше времени проводят за экранами компьютеров и мобильных телефонов, а также ведут малоподвижный образ жизни, их здоровье быстро ухудшается. Физические упражнения и занятия физической культурой могут помочь в улучшении здоровья человека.

Одной из главных целей занятий физической культурой в ВУЗах является улучшение здоровья студентов, формирование позитивного и правильного отношения к физическим упражнениям и спорту. Эта цель реализуется путем решения следующих проблем:

1. Создание комфортных условий для занятий на занятиях по физической культуре.

2. Наиболее понятное объяснение студентам необходимости поддержания ЗОЖ.

3. Улучшение здоровья и повышение спортивных результатов учащихся.

4. Формирование ответственного отношения к своему здоровью.

5. Популяризация спорта, активного отдыха и туризма.

При решении вышеперечисленных задач необходимо руководствоваться некоторыми правилами:

1. Занятия физической культурой студенты должны понимать не только как учебную дисциплину, но и как одну из важнейших ступеней на их пути к хорошему здоровью и ЗОЖ.

2. Для студентов должны быть доступны какие-либо оздоровительные площадки (например, базы отдыха или какие-либо форумы).

3. Также необходимо давать студентам выбор различных секций на время учебы и в дальнейшем на работе.

Таким образом, можно сделать вывод, что физическая культура играет огромную роль в укреплении здоровья людей, в частности студентов. Регулярное и умеренное выполнение физических упражнений действительно благотворно сказывается на функционировании нашего организма. Низкая физическая активность определённо приводит к ухудшению состояния здоровья, развитию различных заболеваний и сокращению продолжительности жизни. Студенты должны четко понимать и осознавать важность дисциплины «Физическая культура». Для этого образовательные учреждения должны разрабатывать новые методики и проводить мероприятия, чтобы мотивировать студентов регулярно заниматься спортом и повышать физическую активность.

Список литературы

1. Физическая культура студента: учебник / под ред. В.И. Ильинича. – М., 1999.

2. Виноградов П.А. Основы физической культуры и здорового образа жизни / П.А. Виноградов, А.П. Душанин, В.И. Жолдак. – М.: Совет. спорт, 1996.

3. Краснов И.С. Пути формирования здорового образа жизни студентов / И.С. Краснов // Вопросы физического воспитания студентов. XXVIII. – СПб.: Изд-во СПбГУ, 2003.

4. Васильева О.С. Книга о новой физкультуре (оздоровительные возможности физической культуры): коллективная монография / О.С. Васильева, Л.Р. Правдина, С.Н. Литвиенко. – Ростов-н/Д.: Изд-во «Центры валеологии ВУ-Зов России», 2001. – 141 с.