

УДК 796

DOI 10.21661/r-556980

Кононенко А.О., Кузнецова З.В.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ФАКТОР ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Аннотация: цель данной работы состоит в определении места физкультуры и спорта в жизнедеятельности студентов КубГАУ. На основании анализов результатов опроса, проведённого в интернет-ресурсах, было выявлено, что спорт среди ценностей молодого поколения занимает невысокое положение.

Ключевые слова: Физическая культура, спорт, здоровый образ жизни, физическая активность.

Введение. Охрана собственного здоровья является прямой обязанностью каждого человека, он не имеет права передавать его другим. Ведь это бывает часто и так бывает, что человек в возрасте 20–30 лет попадает в катастрофическое состояние из-за неправильного образа жизни, вредных привычек, гиподинамики, переедания, и только потом вспоминает о медицине.

Здоровье – это первая и самая важная потребность человека, которая определяет его трудоспособность и обеспечивает гармоничное развитие личности. Это важнейшая предпосылка для познания окружающего мира, для самоутверждения и счастья человека. Активная длительная жизнь является важной частью человеческого фактора.

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) – это образ жизни, основанный на принципах морали, рационально организованный, активный, трудолюбивый, закаливающий и в то же время защищающий от негативного воздействия окружающей среды, позволяющий до старости оставаться морально, психически и физически здоровым.

Следует отметить, что *актуальность* данного исследования содержится в том, что физическая культура оказывает влияние на протяжении всей истории человеческого общества.

Целью данной статьи является: рассмотрение физической культуры в жизни студентов, в осуществлении здорового образа жизни.

Для достижения поставленной цели следует определить ряд *задач*:

Выявить необходимость физической культуры среди студентов;

Отметить подготовленность студентов к занятиям физической культуры;

Отметить значимость физической культуры в программе обучения высших учебных заведений;

Отметить значимость физической культуры в реализации здорового образа жизни.

Основная часть. Физическая культура в программе обучения высших учебных заведений является средством становления будущих специалистов и(или) профессионалов. Обычно студенты, занимающиеся физической культурой или спортом, отличаются лидерскими качествами, коммуникабельностью и общительностью. Такие студенты более активно проявляют себя в процессе обучения и именно у них вырабатывается повышенная стрессоустойчивость, определенный режим дня, уверенность, а главное повышается уровень здоровья.

Все вышесказанное в совокупности, определяет значимость культуры в программе высших учебных заведений и необходимость занятий физической культурой среди студентов.

Стоит отметить, что для результативных занятий физической культурой, перед занятиями следует проводить функциональные пробы среди студентов, чтобы определить подготовленность их к занятиям физической культурой и подобрать программу обучения, в соответствии с состоянием их здоровья. Таким образом можно определить подготовленность студента к занятиям физической культурой.

Путь к человеческой гармонии один – систематическое выполнение физических упражнений. Кроме того, экспериментально доказано, что регулярные занятия спортом, рационально включенные в режим труда и отдыха, не только способствуют укреплению здоровья, но и значительно повышают эффективность

производственной деятельности. Однако не все двигательные упражнения, выполняемые в рамках домашнего и рабочего процесса, являются физическими упражнениями. Это могут быть только движения, специально подобранные для воздействия на различные органы и системы, развития физических качеств, коррекции физических дефектов.

Было установлено, что студенты, которые систематически занимаются спортом, физически более развиты, чем их сверстники, которые не занимаются спортом. Они выше, имеют больший вес и обхват груди, мышечную силу и ёмкость. Физкультура и спорт тренируют сердечно-сосудистую систему и делают ее устойчивой к большим нагрузкам. Физическая активность способствует развитию опорно-двигательного аппарата. Физические упражнения будут иметь положительный эффект, если будут соблюдаться определенные правила. Необходимо следить за своим здоровьем – это необходимо для того, чтобы не навредить себе через спорт. При наличии аномалий в сердечно-сосудистой системе упражнения, требующие значительного напряжения, могут привести к ухудшению сердечной деятельности. Вы не должны заниматься спортом сразу после болезни. Необходимо выдержать определенное количество времени, чтобы функции организма восстановились – только тогда физические упражнения будут полезны.

Во время физических упражнений организм человека реагирует на заданную нагрузку реакциями. Активизирует деятельность всех органов и систем, что приводит к потреблению энергетических ресурсов, увеличивает подвижность нервных процессов, укрепляет мышцы и костную систему. Таким образом, улучшается физическая форма участников, и в результате достигается такое состояние организма, когда нагрузки легко переносятся, а ранее недоступные результаты являются нормой при различных видах физической активности. У тебя всегда хорошее самочувствие, желание заниматься спортом, хорошее настроение и хороший сон. При правильном и регулярном выполнении упражнений ваша подготовка будет улучшаться из года в год, и вы будете в хорошей форме в течение длительного времени.

На основе всего вышеперечисленного раскрывается значимость физической культуры в реализации здорового образа жизни.

Заключение. Физическая культура в высших учебных заведениях является неотъемлемой частью формирования общей и профессиональной культуры личности. Как дисциплина, обязательная для всех специальностей, она является одним из средств формирования всесторонне развитой личности, оптимизации физического и психофизиологического состояния студентов в процессе профессиональной подготовки.

Список литературы

1. Кузнецова З.В. Физическая культура и спорт в высших учебных заведениях: актуальные вопросы теории и практики: сборник статей по материалам национальной научно-практической конференции, посвященной 70-летию образования кафедры физического воспитания Кубанского ГАУ // З.В. Кузнецова, А.А. Овсиенко. – Краснодар, 2020. – С. 585–590.

2. Бахирева Н.А. Обзор причин непосещаемости студентами занятий по физической культуре / Н.А. Бахирева, Е.Н. Саянова // Решетневские чтения. – 2018. – Т. 2. – С. 544–546.

3. Болдов А.С. Исследование внешних и внутренних психологических причин отсутствия мотивации студентов к занятиям по физической культуре в вузе / А.С. Болдов [и др.] // Ученые записки университета им. ПФ Лесгафта. – 2017. – №. 4 (146). – С. 275–281.

4. Новикова А.О. Проблема приобщения студентов к занятиям физической культурой: приоритетные подходы / А.О. Новикова, А.М. Кузьмин // Филологические науки. Вопросы теории и практики. – 2017. – №. 1–1 (67). – С. 206–209.

5. Еременко В.Н. Роль физкультуры в жизни молодежи / В.Н. Еременко, О.В. Синько, Н.П. Федорова // E-Scio. – 2019. – №. 6 (33). – С. 303–310.

Кононенко Александра Олеговна – студентка, ФГБОУ ВО «Кубанский государственный аграрный университет им. И.Т. Трубилина», Краснодар, Россия.

Кузнецова Зинаида Васильевна – аспирант, ФГБОУ ВО «Кубанский государственный аграрный университет им. И.Т. Трубилина», Краснодар, Россия.
