

УДК 7

DOI 10.21661/r-561590

**Кононенко Александра Олеговна**

бакалавр, студентка

**Мартыненко Егор Денисович**

бакалавр, студент

Научный руководитель

**Ильницкая Татьяна Александровна**

канд. пед. наук, доцент

Научный руководитель

**Клименко Андрей Александрович**

канд. пед. наук, доцент

ФГБОУ ВО «Кубанский государственный аграрный

университет им. И.Т. Трубилина»

г. Краснодар, Краснодарский край

## **РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СОХРАНЕНИИ И УКРЕПЛЕНИИ ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА**

***Аннотация:** в статье описывается роль физической культуры в улучшении состояния физических функций, поддержании и укреплении здоровья человека. Физическая культура влияет на все аспекты человеческой жизни: она развивает духовные и нравственные качества человека, усиливает его мотивацию к саморазвитию, адаптирует к обществу. Она помогает в полной мере справляться со стрессовыми факторами окружающей среды и формирует потребность в здоровом образе жизни для поддержания и укрепления здоровья на протяжении всей жизни человека.*

***Ключевые слова:** физическая культура, спорт, здоровый образ жизни, сохранение и укрепление здоровья.*

*Введение.* В настоящее время одной из важнейших проблем человечества является сохранение и укрепление здоровья. Жизнь человека зависит от состояния здоровья организма. Жизнедеятельность человека определяется уровнем его здоровья.

Здоровье зависит следующих факторов: образ жизни, наследственность, экология и окружающая среда, эффективность здравоохранения.

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.

Спорт является частью физической культуры. Он имеет большое значение в воспитании волевых и специальных прикладных качеств, корректирует недостатки физического развития и способствует улучшению психофизической подготовленности, то есть развитию физических качеств. Одним из средств физической культуры являются физические упражнения, которые в свою очередь благоприятно влияют на сердечно-сосудистую систему, дыхательную систему, костно-мышечную систему и систему кровообращения.

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

*Целью данной статьи* является: более глубокое рассмотрение роли физической культуры в жизни человека

Для достижения поставленной цели следует определить ряд *задач*.

1. Выявить необходимость физической культуры среди молодежи.
2. Отметить подготовленность к занятиям физической культуры.
3. Отметить значимость физической культуры в программе обучения высших учебных заведений.

*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-сосуди-

стой 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. Формирование здорового образа жизни у молодежи / З.В. Кузнецова, А.А. Овсиенко // 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. – Краснодар, 2020. – С. 585–590. – EDN KQTNBR
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. – EDN YTFRCP
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. П.Ф. Лесгафта. – 2017. – №4 (146). – С. 275–281. EDN YNENKZ
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. – № (67). – С. 206–209. EDN XELTTN
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. EDN BIXLVY