

Сальников Иван Романович

студент

ФГБОУ ВО «Белгородский государственный
технологический университет им. В.Г. Шухова»

г. Белгород, Белгородская область

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА: СПОРТ И ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНТОВ

Аннотация: в статье рассматриваются основополагающие цели и компоненты физической культуры как неотъемлемой части здорового образа жизни. Автор анализирует ключевые физические качества и виды двигательной активности, способствующие их гармоничному развитию. Особое внимание уделяется принципам эффективных тренировок структуре занятия физической культурой. В материале подчеркивается роль физической активности в укреплении здоровья, профилактике заболеваний и воспитании личностных качеств, а также освещаются современные тенденции развития фитнеса и массового спорта.

Ключевые слова: физическая культура, здоровый образ жизни, физические качества, тренировка, оздоровление.

Основные цели физической культуры.

1. Укрепление здоровья – профилактика заболеваний, повышение иммунитета, улучшение работы всех систем организма.

2. Физическое развитие – развитие силы, выносливости, гибкости, ловкости и координации.

3. Приобретение жизненно важных умений и навыков – обучение базовым движениям и технике спортивных игр.

4. Воспитание характера – развитие таких качеств, как дисциплина, воля, целеустремленность, умение работать в команде и преодолевать трудности.

Ключевые компоненты физической культуры.

Любая полноценная физическая активность должна включать себя несколько основных элементов.

Сила – способность мышц преодолевать сопротивление. Развивается с помощью упражнений с дополнительной нагрузкой (гантели, утяжелители, штанги, эспандеры), отжиманий, подтягиваний и приседаний.

Выносливость – способность организма противостоять утомлению во время длительных нагрузок. Развивается бегом на длинные дистанции, плаванием, ездой на велосипеде, ходьбой на лыжах.

Гибкость – способность выполнять движения с большой амплитудой. Развивается с помощью растяжки, йоги, гимнастики.

Координация (ловкость) – способность точно и быстро управлять движениями тела. Развивается в спортивных играх, единоборствах, танцах.

Скорость – способность выполнять движения за минимальное время. Развивается спринтерским бегом, быстрыми перемещениями во время спортивных играх.

Основные виды физической активности.

Основными видами физической активности являются следующие.

Гимнастика – включает общеразвивающие упражнения (ОРУ), упражнения на снарядах, акробатику. Отлично развивает силу, гибкость и координацию.

Легкая атлетика – её ещё называют «Королевой спорта». Включает в себя бег, прыжки, метания. Является основой для развития выносливости и силы.

Спортивные игры – командные виды спорта, которые комплексно развивают все физические качества, а также тактическое мышление и социальные навыки.

Плавание – один из самых полезных и безопасных видов спорта, так как задействует группы мышц без нагрузки на суставы. Укрепляет сердечно-сосудистую и дыхательную системы.

Лыжная подготовка – отлично развивает выносливость и укрепляет организм, особенно в зимний период.

Танцы и аэробика – сочетают физическую нагрузку с искусством, развивают координацию, чувство ритма и дарят положительные эмоции.

Принципы эффективных тренировок.

Чтобы занятия физической культурой приносили пользу, важно соблюдать основные принципы:

Систематичность – заниматься нужно регулярно, а не от случая к случаю. Оптимально 3–4 раза в неделю, чтобы организм успевал восстанавливаться после физических нагрузок.

Постепенность – нагрузку следует увеличивать постепенно и плавно, чтобы дать организму возможность адаптироваться.

Последовательность – от простого к сложному. Сначала осваивают базовые упражнения, затем переходят к более сложным.

Индивидуальный подход – нагрузка должна соответствовать возрасту, полу и уровню физической подготовки человека.

Разнообразию – использование разных видов активности делает тренировки более интересными и обеспечивает гармоничное развитие организма.

Структура правильного занятия (урока физической культуры).

Любое занятие должно состоять из трёх частей.

Подготовительная часть (разминка 10–15 минут). Нужна для того, чтобы разогреть мышцы и суставы, подготовить сердечно-сосудистую систему к нагрузкам. При помощи разогрева организма снижается возможность получения травм во время занятия.

Основная часть (30–50 минут). Нужна для развития силы, выносливости, гибкости, координации и скорости при помощи упражнений со снарядами, в парах и группах, а также для изучения новых упражнений и спортивных игр.

Заключительная часть (заминка 10–15 минут). Нужна для постепенного снижения нагрузки и приведения организма в спокойное состояние. Это достигается спокойной ходьбой, упражнений на дыхание и статической растяжкой.

Физическая культура и здоровый образ жизни (ЗОЖ).

Физическая культура неотъемлемая часть здорового образа жизни, которая так же включает в себя здоровое питание (обеспечивает организм белками, жирами, углеводами и витаминами), отказ от плохих привычек, соблюдение режима дня, личную гигиену и закаливание.

Актуальные тенденции.

На сегодняшний день физическая культура выходит за рамки обязательных уроков в детских садах, школах, колледжах и университетах. За последние пять лет очень сильно набрали популярность фитнес и кроссфит, уличные воркаут-площадки, массовые спортивные мероприятия, профессиональные тренажерные залы.

Вывод.

Физическая культура – это доступный и эффективный инструмент для сохранения и укрепления здоровья, повышения качества жизни и долголетия. Она важна в любом возрасте, главное – подобрать подходящий вид спорта и заниматься с удовольствием.