

Короткова А.А.
студентка группы ЭФ-ЭБ21
СФ УУНиТ, Россия

Волкова Е.А.
старший преподаватель кафедры физвоспитания
СФ УУНиТ, Россия

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА – ЗАЛОГ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ.

Аннотация: формирование физической культуры, как основной части культуры личности является важной задачей физической культуры и воспитания студентов. Преподаватели физической культуры довольно часто уделяют внимание целям, установленным на процессах оздоровления в применяемых практиках. Прежде всего - это касается повышению уровню физической подготовки студентов, посредством применения различных методик преподавания.

Ключевые слова: студенты, физическая культура, здоровый образ жизни, физическая подготовка, мониторинг.

Korotkova A.A.
student of the EF-EB21 group
SF UUNiT, Russia

Volkova E.A.
Senior lecturer, Department of Physical Education
SF UUNiT, Russia

Physical Culture.

Abstract: the formation of physical culture, as the main part of personal culture, is an important task of physical culture and education of students. Physical education teachers quite often pay attention to the goals set on the healing processes in the applied practices. First of all, this concerns improving the level of physical fitness of students through the use of various teaching methods.

Keywords: students, physical education, healthy lifestyle, physical training, monitoring.

Физическая культура и спорт являются неотделимой частью культуры общества и каждого человека в отдельности. В настоящее время нельзя найти ни одной сферы человеческой деятельности, которая не была бы связана со спортом и физической культурой.

В последние годы все чаще упоминается о физической культуре не только как об автономном социальном факте, но и в устойчивом качестве личности.

Исторически физическая культура формировалась под влиянием потребностей общества в физической подготовке молодого поколения и взрослого населения к труду. Вместе с тем, по мере эволюции систем воспитания и образования физическая культура становилась базовым видом культуры, которая формирует двигательные умения и навыки. Физическая культура должна сопровождать человека в течение всей его жизни.

Значение физкультуры и спорта в жизни человека значительно увеличилось в последние десятилетия. Спорт и физкультура существенно влияют на состояние организма в целом, на психику и статус человека.

В современном обществе с появлением новой техники и технологий имеет место сокращение двигательной активности людей и одновременно усиление влияния на организм неблагоприятных факторов, таких как загрязнение окружающей среды, неправильное питание, стрессы. Кроме того, снижается иммунитет, что влечет за собой значительную восприимчивость к инфекционным болезням.

В настоящее время число людей с разнообразными заболеваниями растёт, так что снижение двигательной активности является актуальной проблемой.

Физическая культура и спорт является одними из наиболее значимых факторов укрепления и сохранения здоровья.

Занятия физической культурой необходимы человеку во все периоды его жизни. В детском и юношеском возрасте они способствуют слаженному развитию организма.

Систематические занятия физической культурой и спортом помогают людям всех возрастов наиболее продуктивно использовать своё свободное время, а также способствуют отказу от таких социально и биологически вредных привычек, как употребление спиртных напитков и курение.

Злоупотребление физической нагрузкой может принести немалый вред, поэтому при выборе степени нагрузки на организм необходимо применять индивидуальный подход.

Одной из задач физического воспитания в нашей стране является всестороннее, последовательное развитие человеческого организма. Человек должен быть крепким, ловким, выносливым в работе, здоровым, закаленным.

Регулярные занятия физическими упражнениями или спортом повышают активность обменных процессов, поддерживают на высоком уровне механизмы, которые осуществляют в организме обмен веществ и энергии.

Недостаточное количество двигательной активности или нарушение функций организма при ограничении двигательной активности отрицательно влияют на организм в целом. Люди могут жить и при ограничении движений, но это приведёт к атрофии мышц, снижению прочности костей, ухудшению функционального состояния центральной нервной, дыхательной и других систем, снижению тонуса и жизнедеятельности организма.

У людей, систематически занимающихся физическими упражнениями, значительно повышается потенциал всех систем и органов человека.

Целенаправленная физическая тренировка совершенствует систему кровообращения, стимулирует деятельность сердечной мышцы, усиливает кровоснабжение мышц, улучшает регуляцию их деятельности нервной системой.

В процессе занятий физической культурой и спортом уменьшается количество сердечных сокращений, сердце становится крепче и начинает работать более экономно, нормализуется давление. Все это способствует улучшению обмена веществ в тканях. Учеными установлено, что вслед за интенсивными физиологическими тратами идут восстановительные процессы.

Гормоны надпочечников, которые вырабатываются в процессе физической нагрузки, благотворно действуют на сердце.

При физической нагрузке могут избирательно улучшиться функции организма как двигательные (повышение выносливости, силы мышц, гибкости, координации движений), так и вегетативные (совершенствование работы дыхательной и других систем организма, улучшение обмена веществ).

Занятия физкультурой и спортом способствуют расширению кровеносных сосудов, нормализации тонуса их стенок, улучшению питания и повышению обмена веществ в стенках кровеносных сосудов. Все это ведет к увеличению эластичности стенок кровеносных сосудов и нормальной работе сердечнососудистой системы, которая является важной составляющей организма человека. Также умеренная физическая нагрузка положительно влияет на почки: с них снимается нагрузка, что приводит к их лучшему функционированию.

Особенно полезное влияние на кровеносные сосуды оказывают занятия, такими видами физических упражнений, как плавание, бег, бег на лыжах, езда на велосипеде. Регулярные занятия спортом помогают безопасно укрепить суставно-связочный аппарат. Продолжительная умеренная физическая нагрузка делает связочную и суставную ткани

эластичнее, защищая ее от надрывов и растяжений в будущем. В процессе любой деятельности у человека наступают усталость и переутомление. Однако выполнение даже кратковременных комплексов физических упражнений приводит к эффективному восстановлению как физической, так и умственной работоспособности, а также снятию нервно-эмоциональных перенапряжений.

Также необходимо отметить, что систематические физические нагрузки резко снижают заболеваемость населения, положительно влияют на психику человека — на его мышление, внимание, память, способствуют эффективному воспитанию личностных качеств, а именно настойчивости, воли, трудолюбия, коллективизма, общительности, формирует активную жизненную позицию.

Во время занятия физической культурой и спортом осуществляется нравственное развитие занимающихся. Это развитие нацелено на установление у человека социально ценных качеств, которые формируют его отношение к другим людям, к обществу, к самому себе и представляют то, что принято называть нравственной воспитанностью. Эта характеристика важнейшая в определении личности. Ее содержание обусловлено нормами морали, которые являются главными в обществе.

Приобщиться к физической культуре и спорту можно несколькими способами: занимаясь в спортивной секции по любому интересующему виду спорта, принимая участие в занятиях групп здоровья по месту работы или проживания, а также тренируясь самостоятельно. Обилие вариантов дает каждому человеку возможность выбрать тот из них, который удовлетворяет его требованиям и предпочтениям, и позволяет каждому найти идеальный способ поддерживать себя в прекрасной физической форме.

В последнее время особую популярность приобрели именно самостоятельные занятия физкультурой ими легко заниматься в удобном для человека месте и в удобное время. Но для того, чтобы добиться

наибольшего успеха, следует изучить основные теоретические знания в этой области для того, чтобы не получить травму в процессе тренировок.

Таким образом, спорт и физическая культура являются многофункциональным механизмом оздоровления людей, самореализации человека, его самовыражения и развития. Поэтому в последнее время место физкультуры и спорта в системе ценностей человека и современной культуры резко увеличилось.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ИСТОЧНИКОВ И ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Андреева Г.М. Социальная психология. Учебник для высших учебных заведений. М.: Аспект Пресс, 2005. — 127 с.

2. Аршавский И.А. К теории индивидуального развития (Биофизические аспекты) // Биофизика. — 1991. — Т. 36. — № 5. [Электронный ресурс] — Режим доступа. — URL: http://www.rusnauka.com/34_NIEK_2013/Sport/2_151453 (дата обращения 17.05.2015).

3. Готовцев П.И., Дубровский В.И. Самоконтроль при занятиях физической культурой. М.: Физкультура и спорт, 1984 г. — 32 с.