

ИДЕИ И ПРОЕКТЫ МОЛОДЕЖИ РОССИИ

Василенко Кристина Евгеньевна,

студент,

Шевелева Александра Михайловна,

студент,

Южно-Российский институт управления –

филиала РАНХиГС при Президенте России,

г. Ростов-на-Дону

Научный руководитель - Доробеева Елена Николаевна,

доцент кафедры физвоспитания Южно-Российский институт управления –

филиала РАНХиГС при Президенте России,

г. Ростов-на-Дону

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СОВРЕМЕННОЙ ЖИЗНИ ДЛЯ ПОДДЕРЖАНИЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ ROLE OF PHYSICAL CULTURE IN MODERN LIFE FOR SUPPORTING HEALTH OF STUDENTS

Аннотация. В данной статье рассмотрены виды физической культуры, значение повышения уровня двигательной активности для сохранения здоровья студентов, а также для профилактики заболеваний.

Annotation. This article discusses the types of physical culture, the importance of increasing the level of physical activity for the preservation of students' health, as well as for the prevention of diseases.

Ключевые слова: физическая культура, функции, физическая подготовка, гиподинамия, студенты.

Keywords: physical culture, functions, physical training, physical inactivity, students.

Актуальность выбранной темы напрямую связана с нынешней проблемой сохране-

ния состояния здоровья молодежи – студентов как наиболее активной социальной группы нашего

ИДЕИ И ПРОЕКТЫ МОЛОДЕЖИ РОССИИ

общества. Занятия в рамках дисциплины «Физическая культура» являются средством повышения здоровья и направлены на улучшение общего физического состояния студентов, а также непосредственную подготовку молодёжи к будущей трудовой деятельности.

Физическая культура считается неотъемлемой частью ответственности в современном мире. Но, к сожалению, прогресс преподносит и проблемы. На современном этапе человечество подвержено большому количеству недугов, таких как: гиподинамия, сердечно-сосудистые заболевания, лишний вес, замедленный обмен веществ, нервные перегрузки и стрессы различного происхождения. С любым из них может столкнуться современный студент.

Как показывает практика, лучшим профилактическим лекарством от любого такого недуга – являются регулярные занятия спортом, что в свою очередь спо-

собствует улучшению самочувствия молодёжи.

К сожалению, сейчас любая физическая нагрузка у каждого пятого студента сведена к минимуму. Прогресс новых технологий свёл активную деятельность человека практически к нулю. И больше этому подвержена непосредственно молодёжь.

Физическая культура была и будет выполнять одну из важных функций человека – прямая потребность в движении и активности, что способствует выработке непосредственной физической способности.

Помимо этой функции, занятия физической культуры направлены на решение иных функций, таких как:

1. Функция в сфере образования, которая выражается в непосредственном применении физ.культуры как предмета в общеобразовательной системы РФ;

2. Спортивная функция, которая выражается в спортивных до-

ИДЕИ И ПРОЕКТЫ МОЛОДЕЖИ РОССИИ

стижениях от применения физических и волевых качеств человека;

3. Оздоровительно-реабилитационная функция, причастная к заполнению досуга и защищает от переутомления;

Также, существуют и иные функции физической культуры. Не стоит забывать о том, что все функции имеют своей целью полноценное развитие человека. А человек, в свою очередь, не должен ограничиваться одной какой-либо функцией.

Выделяют также несколько форм физической культуры.

1. Базовый.

Предполагает собой обеспечение нормальной физической подготовки у учащихся, так как входит в систему учебных дисциплин.

Базовая физическая культура направлена на здоровое физическое воспитание детей, формирование силы воли и выносливости. Выступает фундаментом в систе-

ме физического образования и служит связующим звеном со всеми этапами умственной деятельности человека, от различных школьных спортивных кружков вплоть до групповых тренировок, направленных на укрепление здоровья в старости.

2. Профессионально-прикладная физическая культура.

Основной её целью служит увеличение профессиональных характеристик для улучшения подготовки людей к определённому трудовому виду деятельности. Данный вид физической культуры является определяющей особенностью как физической подготовкой в специализированных учебных заведениях, так и будущей профессией. На практике известно, что некоторые предприятия в рабочее время проводят «физкультпаузы».

Исследования ученых показали, что любая высокая производительность труда не может существовать без доли физической

ИДЕИ И ПРОЕКТЫ МОЛОДЕЖИ РОССИИ

активности. Студент, дополнительно занимающийся спортом, реже подвержен любого рода недугам и значительно лучше чувствует себя в продолжительности всего трудового дня, а следствием этого служит лучший показатель качества умственной деятельности, чем у человека, ведущего более пассивный образ жизни.

3. Оздоровительно-реабилитационная физическая культура.

Представляет собой ряд мероприятий, которые направлены на лечение, а также поддержание общей функциональной деятельности организма человека, связанной с болезнью или временной потерей работоспособности. Важ-

ной составляющей этой формы физической культуры служит лечебная физ.культура, которая предполагает собой лечебно-педагогический процесс, направленный на выполнение больным рекомендуемых физических процедур и упражнений. Она предусматривает широкий комплект методов воздействия на организм человека: лечебная гимнастика, гигиеническая гимнастика, двигательные режимы, плавание и т.д.

Таким образом, формы физической культуры являются важной составляющей в формировании психофизических качеств, навыков и умений у студентов, направленных на укрепление и сохранение своего здоровья.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Крамской С.И. О реализации оздоровительной программы в условиях технического вуза / С.И. Крамской, И.А. Амельченко // Высшее образование в России. – М., 2014. – № 3. – С. 94-96.
2. Лукьяненко В.П. Физическая культура: основы знаний: Учебное пособие. – М.: Советский спорт. – 2003. – С. 224.
3. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. Введение в предмет: Учебник для высших специальных физкультурных учебных заведений. 3-е изд. – СПб.: Издательство «Лань», 2003. – С. 160.

ИДЕИ И ПРОЕКТЫ МОЛОДЕЖИ РОССИИ

4. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 480 С.