

Образование в России и актуальные вопросы современной науки

Моргунов Илья Андреевич,

студент,

Кононенко Алексей Валентинович,

доцент кафедры физвоспитания,

кандидат политических наук, доцент,

ЮРИУ РАНХиГС,

г. Ростов-на-Дону

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ

Аннотация. На сегодняшний день общественное сознание обладает определенными ценностями и ориентациями, ценность которых не подвергается сомнению. Физическая культура и спорт – это и одна из бесспорных ценностей. Их значение в процессе формирования личности весьма существенно. С древних времен зародилась идея, что "в здоровом теле – здоровый дух". Но все же в настоящее время мы видим определенные трудности в распространении физической культуры, к ним относятся: недостаточное финансирование, малоподвижный образ жизни, слабое освещение в средствах массовой информации. Все это существенно мешает формированию интереса молодежи к физическому совершенству, и, как следствие, пропаганда здорового образа жизни оказывается бесполезной и не актуальной для данной категории людей. Тем не менее следует отметить, что именно учащиеся, а конкретно – студенты испытывают определенные трудности в освоении нового материала из-за низкой физической активности. [1. с. 19-24]

Ключевые слова: физическая культура, спорт, студент, физкультура.

Здоровьесберегающие технологии – это специфическая система мер, включающая в себя взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, которые направлены на сохранение здоровья обучающегося на всех этапах его обучения и развития. Из этого следует, что такие современные технологии в области сохранения здоровья подрастающего поколения особен-

Образование в России и актуальные вопросы современной науки

но актуальны и являются основой для создания различных оздоровительных и профилактических программ. Эти технологии разрабатываются индивидуально и являются в настоящее время одними из ведущих.

Стоит отметить, что именно кризис двигательной активности критически влияет на многие функции молодого и растущего организма. В связи с этим образуются условия, которые, в свою очередь, являются патологическими факторами в возникновении и развитии различных заболеваний.

Различные практические исследования в области изучения физической культуры в учреждениях доказывают, что в рамках этой деятельности проблема физического совершенствования молодежи не может быть решена. По этой причине большое значение приобретает использование всех известных форм физической культуры и спорта.

На основе подтвержденных исследований и общепринятых методических разработок для студентов предлагается следующий оптимальный уровень двигательной активности: 15-20 тыс. Шаги в день, или 80-100 минут в день всех физкультурных или спортивных мероприятий. Такой уровень составляет примерно 9-11 часов занятий физической культурой в неделю, при этом в том числе около 15-20 минут на ежедневную утреннюю зарядку, академическую физкультуру, а также занятия физкультурой и спортом после занятий.

Следует отметить, что физические упражнения разрабатываются на основе их интенсивности, длительности, сложности, количестве повторений, а также темпе и скорости движений. Они должны быть объединены и осуществляться комплексно. Изначально упражнения должны быть проще и легче. Плотность занятости прямо пропорциональна интервалам отдыха. И все же, стоит учесть, что упражнение считается более эффективным, когда интервалы отдыха находятся в их оптимальном диапазоне. Уровень физической подготовленности и здоровья студентов в настоящее время не соответствует современным требованиям по ряду критериев. Эти факты подтверждают актуальность принятия мер по улучшению физического здоровья молодежи с приме-

Образование в России и актуальные вопросы современной науки

нением здоровьесберегающих технологий. Решение этой проблемы очень важно, потому что сегодняшние студенты-это квалифицированные рабочие завтрашнего дня, то есть организаторы промышленности и сельского хозяйства, военнослужащие российской армии. Именно их здоровье, физическая и профессиональная подготовка определяют успех в сфере общественного производства, повышение уровня производительности труда. Стоит также отметить, что сегодня взаимосвязь физической культуры и здоровья, работоспособности и продуктивности ощущается особенно отчетливо. Но все же каждый заботится о своем здоровье самостоятельно, каждый должен знать, как и для чего он это делает. Конечно, для этого нужно, прежде всего, психологически перестроиться, избавиться от лени, внутрижелудочной, а проще говоря, перестать начинать новую жизнь в понедельник. В большинстве случаев понятие физической культуры заменяется понятием физических упражнений.

Эта замена совершенно неправильна с абсолютно всех ракурсов. Физические упражнения – это лишь второстепенный компонент такого широкого понятия, как физическая культура. Упражнения, конечно, очень важны, хотя и имеют свою стратегическую цель – исправить вредность нашей жизни. То есть в нашей повседневной жизни мы уделяем время оздоровительным процедурам. Самих вариантов процедур может быть много, это рассматривается индивидуально. Например, если человек дышит плохим воздухом 22 часа в сутки, ему необходимо как минимум 1-2 часа заниматься спортом на свежем воздухе; если работник ведет малоподвижный образ жизни на работе, то один день двигательной активности (катание на лыжах, плавание, активный отдых, пробежки на свежем воздухе) необходим для восстановления физического здоровья. Но настоящая физическая культура не в этом, а точнее, не только в этом. [2, с. 186]

Проблема взаимодействия физической культуры и здоровья не теряет своей актуальности и постоянно находится в центре внимания специалистов различных областей науки. О важности роли физической культуры и спорта в

Образование в России и актуальные вопросы современной науки

процессе оздоровления студентов свидетельствуют данные статистиков и социологов. Ученые подсчитали, что снижение заболеваемости как минимум на 1% обеспечит дополнительные 35 миллионов рабочих дней. [3, с. 190]

Недостатки в физическом воспитании, отсутствие должной подготовки, ослабленная иммунная система вызывают трудности в трудовом процессе. Ежедневно заложниками заболевания становятся около 3 миллионов человек, просто выпадающих из жизненного ритма. То есть эффективность и результативность рабочего времени существенно снижается. Для решения этой и многих других проблем в данной конкретной области необходимо объединить усилия ученых и практиков, всего общества. Можно сказать, что новое производство требует нового физического мира человека. Поскольку образование сегодня становится постоянным фактором жизни члена нашего общества, а физическая культура сегодня становится неотъемлемой частью всей человеческой жизни, средством адаптации к изменяющимся природным, социальным и другим условиям. Из существующих способов досуга, требующих потребления мышечной энергии, физическая культура становится важнейшим фактором физического развития и воспитания человека. Специалисты утверждают, что состояние здоровья человека лишь на 10% зависит от медицины и на 90% от уровня физической подготовленности и здорового образа жизни. То есть от самих усилий конкретного человека. Исследования показали, что затраты на пропаганду профилактических спортивных мероприятий с учетом возможности получения травм значительно меньше, чем затраты на выплату пособий по инвалидности. Физическая культура и спорт должны быть залогом социально-го и творческого долголетия. [4, с. 52—54]

Подводя итог всему вышесказанному, считаем уместным вспомнить слова известного советского ученого, доктора медицинских наук и. М. Саркизова-серазини: «Систематически используемая физическая культура и спорт – это молодость, которая не зависит от паспортного возраста, это старость без болезней, которая возрождает оптимизм, это долголетие, которое сопровождает-

Образование в России и актуальные вопросы современной науки

ся творческим подъемом труда, это, наконец, здоровье – самый большой источник красоты, то есть от нас зависит, каким будет наше будущее». А построить достойное будущее можно только при наличии сильного и здорового тела. И, если достаточное внимание, особенно в студенческие годы, уделять своему здоровью, физической культуре и спорту, то это только пойдет на пользу продуктивности человека в целом в его жизни.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Егоров Д.Е. *Здоровье, физическая культура в жизни студента* / Д.Е. Егоров, Е.С. Замчевская // Научный журнал «Дискурс». – 2017. – 1 (3). – С. 19-24.
2. *Молодежь в России. 2010: Стат. сб.* / ЮНИСЕФ, Росстат. – М.: ИИЦ «Статистика России», 2010. – 186 с.
3. Крамской, С.И. *Технологии формирования здорового образа жизни студентов: учеб.пособие* / С.И. Крамской, Зайцев В.П.; Манучарян С.В. под ред. В. П. Зайцева, С.И. Крамского. — Белгород: БГТУ, 2012. — 190 с
4. Чароян О.Г. *Норма здоровья: проблемы, подходы к их решению* // Валеология. – 1996. — №1. – С. 52-54