(cc) BY

Огурцова Анастасия Игоревна
студентка
Краснодарский филиал ФГБОУ ВО «Российский экономический университет им. Г.В. Плеханова»
г. Краснодар, Краснодарский край

ЗДОРОВЬЕ, ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В СРЕДЕ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЁЖИ

Аннотация*: в статье будет рассмотрено здоровье, физическая культура и спорт в среде студенческой молодёжи. Автор приходит к выводу, что занятия физической культурой и спортом оказывают большое влияние на образ жизни студента.*

Ключевые слова*: здоровье, физическая культура, студенческая молодежь, спорт.*

Результаты исследования и их обсуждение. Здоровый образ жизни является важным фактором хорошего здоровья. 50–55% нашего здоровья полностью зависит от образа жизни, 20–25% – от окружающей среды, 20% – от генетики и только 8–12% – от системы здравоохранения [3].

Эти данные показывают, что наше здоровье полностью зависит от нашего образа жизни. Здоровый образ жизни (ЗОЖ) – это образ жизни, направленный на укрепление здоровья и профилактику заболеваний. Это означает физическую активность, упражнения, рациональное питание, отказ от вредных привычек и т.д. [4].

Здоровый образ жизни состоит из социальных и биологических основ ЗОЖ.

К биологическим можно отнести:

− образ жизни должен способствовать укреплению здоровья;

− образ жизни должен обеспечивать энергией;

− образ жизни должен быть умеренным.

Социальные включают такие установки, как:

− образ жизни должен быть этичным;

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

− образ жизни должен быть эстетичным.

Следующие факторы очень важны для нормального функционирования организма:

− необходимо правильно питаться, так как это важно для нашего здоровья и биологического развития;

− необходимо больше двигаться, т.е. заниматься оптимальной физической активностью, поскольку это один из важнейших врожденных механизмов нашего здоровья.

Психическое здоровье также важно: во всех аспектах нашей жизни и здоровья нам необходимо как можно больше положительных эмоций.

Еще одним важным фактором является ритмичный образ жизни и эффективная организация труда, которые необходимы для личного развития, рефлексии и самосовершенствования, т.е. развития человеческого «Я».

Очень важно ещё отказаться от вредных пристрастий, привычек, которые плохо сказываются на состояние здоровья [6].

Исходя из всего этого, можно сказать о том, что укрепление здоровья должно начинаться с мотивации и обучения здоровому образу жизни. Другими словами, люди сами отвечают за свое здоровье, а не за здоровье других.

Двигательная активность также очень важна для здоровья организма. Физическая активность важна для мозга, функционирования и работоспособности нервной системы, скорости роста организма, функционирования биохимических процессов и т.д. [1, 2].

Недостаток физической активности влияет на физическое, умственное и половое созревание, а также на общее здоровье и функционирование организма.

Поэтому в свою жизнь нужно включить двигательную активность, не обязательно каждый день заниматься физическими упражнениями, можно просто заниматься ходьбой, делать какую-то легкую зарядку по утрам и т. д.

Человек, который занимается спортом, укрепляет и развивает не только свое здоровье, но и свою личность. Он или она развивает такие личные качества, как смелость, сила воли, терпимость, настойчивость и многие другие.

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Благодаря физической культуре человек развивает самостоятельность, желание творить, рефлексию, память и регуляцию опорно-двигательного, зрительного, тактильного и вестибулярного чувств, появляется быстрота, умение не сдаваться и идти только вперёд. Он познаёт себя, других людей и окружающий мир [5].

Поэтому важно культивировать у студенческой молодёжи физическое и духовное развитие. Нужно у молодого поколения формировать здоровые интересы, прививать потребность в физической культуре, воспитывать выносливость и высокие волевые качества, традиционные семейные ценности. От этого в дальнейшем зависит способность будущих специалистов в выполнении ими социально – профессиональных функций [7].

Отсутствие физической активности, занятий спортом и малоподвижный образ жизни влияют на появление различных заболеваний, снижают работоспособность и ухудшают функции внимания, памяти и мышления. Кроме того, физическая активность и спорт способствуют сохранению здоровья, молодости и долголетия, что идет рука об руку со стимуляцией творческого потенциала.

Физическое воспитание развивает социальные навыки студентов, готовит их к более активной трудовой деятельности и освоению новых профессий, позволяет быстро овладеть навыками.

Вот почему важно, чтобы в учебных заведениях проводилось физическое образование. Главная задача такого образования – научить студентов применять полученные знания, которые необходимы для их социальной деятельности и способствуют формированию высококвалифицированных специалистов.

Таким образом, физическая образование – это организованный и сознательно управляемый педагогический процесс, который направлен на физическое развитие студенческой молодёжи, их подготовку к выполнению социальных обязанностей в обществе.

Физическое воспитание в высшем образовании включает в себя ряд вопросов: улучшение физических навыков студентов; подготовку к работе в качестве общественных инструкторов и спортивных судей; приобретение знаний в обла-

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

сти физического воспитания; развитие физической подготовленности студентов; готовность к высокопроизводительной работе.

Учебные занятия предполагают: обязательные занятия, теоретические и практические, практикумы и консультации; индивидуальные занятия для студентов, которые имеют отставания в овладении учебным материалом, которые имеют слабую физическую подготовку; консультативно-методические занятия, предназначенные для практической и методической помощи в проведении и организации самостоятельных занятий физической культурой и спортом.

Заключение. Можно констатировать, что занятия физической культурой и спортом оказывают большое влияние на образ жизни студента. Важно чтобы в каждых учебных заведениях обязательно были различные спортивные кружки. Важно чтобы физические упражнения и спорт вошли в повседневный быт каждого студента, который хочет сохранить состояние своего здоровья, сохранить свою работоспособность и полноценную, счастливую жизнь.

Список литературы

1. Александров С.Г. Повышение уровня силовой подготовленности студентов на основе применения изотонических и изометрических физических упражнений / С.Г. Александров, Д.В. Белинский // Бизнес. Образование. Право. – 2021. – №1 (54). – С. 418–421.

2. Александров С.Г. Теоретико-прикладные аспекты применения казачьих подвижных игр в физическом воспитании студентов кооперативных образовательных учреждений / С.Г. Александров, Д.В. Белинский // Бизнес. Образование. Право. – 2019. – №3 (48). – С. 333–336.

3. Александров С.Г. О формировании стратегии физкультурного воспитания российского студенчества / С.Г. Александров, Д.В. Белинский, Л.Н. Шамсутдинова // Россия и мировое сообщество: проблемы демографии, экологии и здоровья населения. Сборник статей II Международной научно-практической конференции. – Пенза: ПГАУ, 2019. – С. 14–17.

4. Александров С.Г. Влияние образа жизни на здоровье студентов (на примере Краснодарского филиала РЭУ им. Г.В. Плеханова): социально-

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

педагогическое исследование / С.Г. Александров, Е.А. Киселева // Социально-экономическое развитие России: актуальные подходы и перспективные решения: Сборник научных трудов IV Международной научно-практической конференции преподавателей и студентов. – Краснодар: КФ РЭУ им. Г.В. Плеханова, 2020. – С. 6–13.

5. Александров С.Г. К вопросу о модернизации физкультурного образования и воспитания студентов вуза / С.Г. Александров, А.С. Соловьева // Сфера услуг: инновации и качество. – 2022. – №59. – С. 24–34.

6. Бондарь А.И. Физическая культура как средство борьбы со стрессом у студентов / А.И. Бондарь, С.Г. Александров // Молодые исследователи: взгляд в прошлое, настоящее, будущее: сборник научных статей по материалам докладов и сообщений II Международной студенческой научно-практической конференции. – Смоленск: СФ РЭУ им. Г.В. Плеханова, 2022. – С. 48–53.

7. Коробко А.Д. Об активизации вовлеченности студентов вуза в физкультурно-спортивную деятельность / А.Д. Коробко, С.Г. Александров // Современные тенденции и проблемы науки в развитии цифровых и инновационных технологий: Материалы VI научно-практической конференции. – Краснодар: КФ РЭУ им. Г.В. Плеханова, 2022. – С. 194–203

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)