

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА СОХРАНЕНИЕ И УЛУЧШЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА

*Бондаренко Мария Александровна, факультет государственной
службы и управления, I курс,
Государственное образовательное учреждение высшего профессионального
образования «Донецкая академия управления и государственной службы при
Главе Донецкой Народной Республики», ДНР, г. Донецк*

Научный руководитель: Гуленок А. Е.

В данной статье показывается актуальность физической культуры в сохранении и укреплении здоровья человека. Здоровье – важнейшее состояние человека, основа его жизни. Физическая активность как один из элементов здорового образа жизни – средство укрепления здоровья и повышения работоспособности.

This article shows the relevance of physical culture in the preservation and strengthening of human health. Health is the most important state of a person, the basis of his life. Physical activity as one of the elements of a healthy lifestyle is a means of strengthening health and increasing efficiency.

Ключевые слова: физическая культура; здоровье; человек; здоровый образ жизни.

Keywords: physical culture; health; people; healthy lifestyle.

Введение. Физическая культура является одним из основных элементов жизни каждого человека.

Физические нагрузки всегда оказывали влияние на человека: на его здоровье, настроение, работоспособность. Ученые доказали, что физическая активность не только делает наше тело стройным и красивым, но и снижает уровень стресса за счет нормализации психологических функций организма.

В настоящее время положение физического воспитания студентов приобретает особенное значение. Достаточно непросто вообразить нашу жизнедеятельность без упражнений и спорта. Впрочем, большинство обучающихся предпочитают просмотр спортивных соревнований со стороны, не участвуя в них.

К сожалению, не все занимаются физкультурой ежедневно, по крайней мере, не делают даже утреннюю зарядку. Некоторые студенты не понимают, что собственно физкультура положительно влияет на состояние самочувствия, причем не столько физического, сколько психологического.

Обзор литературных источников. Научные работы многих ученых, посвященные физической культуре и ее роли в жизни человека. К ним можно отнести труды: Т. М. Алимовой, Г. А. Кураевой, Е. В. Воронина, Е. В. Еремка, Т. В. Шокотко, С. Г. Баланова. Исследованию проблем формирования культуры здоровья посвящены работы В. П. Казначеева, Р. О. Серебряковой, Н. М. Амосова, В. В. Баранова.

Цель. Влияние физической культуры на сохранение и улучшение здоровья.

Задачи исследования. 1. Показать роль физической культуры в улучшении функционального состояния организма, сохранении и укреплении здоровья человека. 2. Проанализировать физическую активность студентов во внеучебное время, а также способы их мотивации к ЗОЖ.

Основной задачей учебного заведения любого учебного типа – это защита и укрепление здоровья молодежи.

Результаты исследования. Многочисленные научные исследования показали, что эффект улучшения здоровья зависит от частоты выполнения упражнений, то есть количества выделенного времени на тренировку.

На базе Государственного образовательного учреждения высшего профессионального образования «Донецкая академия управления и государственной службы при Главе Донецкой Народной Республики» студенты первого курса выразили желание участвовать в нашем исследовании.

Результаты анкетирования показали: 72 % занимаются физкультурой и спортом «эпизодически» или «совсем не занимаются», лишь 14 % – «регулярно». Большинство студентов – 38 % относится к занятиям как «возможности разрядки», «снятию напряжения», «смене видов деятельности»; 24 % опрошенных считают, что физическая культура является необходимостью в жизни; занимаются с «желанием и интересом» – 18 %. Каждый 8-й студент отметил, что он относится к предмету «как к обязательным занятиям».

В последние годы активизировалось внимание к здоровому образу жизни студентов. Это связано с озабоченностью общества по поводу здоровья специалистов, выпускаемых высшей школой, роста заболеваемости в процессе профессиональной подготовки, последующим снижением работоспособности. Необходимо отчетливо представлять, что не существует здорового образа жизни как некой особенной формы жизнедеятельности вне образа жизни в целом.

Предоставленные данные подтверждают, что большинство студентов серьезно относятся к своему здоровью, потому что это самая важная человеческая ценность. Большинство студентов понимает, как использовать возможности, предлагаемые в университете для физического воспитания и спорта. Они соответствуют установленным спортивным требованиям. Это подготовка, участие в соревнованиях разного масштаба, поддержание интереса к спорту во время учебы и в старшие годы.

Выводы. В результате исследования было выявлено: у большинства опрошенных студентов есть вредные привычки, в основном речь идет о курении (у молодых мужчин процент вредных привычек больше, чем у девушек); большинство опрошенных студентов занимались различными видами спорта (но есть и те, кто вообще не занимался спортом).

Следует помнить, что действительно здоровый образ жизни – это система расчетливого поведения человека (умеренность во всем, нормальный режим движений, закаливание, питание и отказ от вредных привычек), которые гарантируют телесное, духовное и социальное благополучие человеку (т. е. здоровье) в реальной окружающей среде и высокую продолжительность жизни.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Федорович, С. В. Допинг и аллергия / С. В. Федорович ; под ред. С. В. Федорович. – Минск : БИТ «Хата», 1994 г. – 80 с.
2. Лукьяненко, В. П. Физическая культура: основы занятий / В. П. Лукьяненко. – М. : Academia, 2003. – 480 с.
3. Потапчук, А. А. Осанка и физическое развитие детей. Программы диагностики и коррекции нарушений / А. А. Потапчук, М. Д. Дидур. – СПб. : Речь, 2001. – 176 с.
4. Овчинникова, Т. С. Двигательный игротренинг для дошкольников / Т. С. Овчинникова, А. А. Потапчук. – СПб. : Речь, 2009. – 179 с.
5. Сетяева, Н. Н. Физическое воспитание в спец. мед. группах пед. вуза / Н. Н. Сетяева, Н. А. Китайкина. – М. : Теория и практика фи. культуры и спорта, 2010. – № 2. – С. 34.
6. Мильнер, Е. Г. Формула жизни / Е. Г. Мильнер. – М. : Физкультура и спорт, 1991. – 185 с.
7. Лотоненко, А. В. Физическая культура и ее виды в реальных потребностях студенческой молодежи / А. В. Лотоненко, Е. А. Стеблецов // Теория и практика физ. культуры. – 1997. – № 6. – С. 26, 39–41.

mashabondarenko651@gmail.com