

Физическая культура и основы здорового образа жизни студента

Переверзева Светлана Эдуардовна

Приамурский государственный университет им. Шолом-Алейхема

Студент

Аннотация

В данной статье анализируется роль физической культуры в жизни студента. Рассматривается влияние физической культуры на состояние здоровья студентов. Выявляется значимость физической культуры в процессе формирования здорового образа жизни. Затронута тема необходимости привлечения студентов к занятиям физическими упражнениями, чтобы улучшить их здоровье.

Ключевые слова: спорт, физическая культура, активный образ жизни, студент, здоровье, физические нагрузки.

Physical culture and the basics of a healthy lifestyle of a student

Pereverzeva Svetlana Eduardovna

Sholom-Aleichem Priamursky State University

Student

Abstract

This article analyzes the role of physical culture in a student's life. The influence of physical culture on the health of students is considered. The importance of physical culture in the process of forming a healthy lifestyle is revealed. The topic of the need to involve students in physical exercises to improve their health is touched upon.

Keywords: sports, physical culture, active lifestyle, student, health, physical activity.

С раннего детства ребёнок знает о пользе здорового образа жизни. Это связано с физической активностью, с занятием спортом. Физическая культура задействует важные стороны человеческой деятельности. В системе образования физическая культура носит оздоровительный характер.

Проанализировав данные статистики за последние несколько лет, можно сказать что здоровье молодого поколения резко ухудшилось.

Целью исследования является изучение влияния физической активности на здоровый образ жизни студентов путём выполнения физических упражнений.

Здоровье является ценностью для каждого человека. Так же важно здоровье близких и дорогих людей, ведь крепкое здоровье и счастье близких — это залог счастливой жизни каждого человека. Научные данные

свидетельствуют о том, что большинство людей при ведении здорового образа жизни имеет возможность жить более ста лет, но что же этому препятствует?

К сожалению, многие люди не соблюдают самого простейшего, обоснованной наукой здорового образа жизни. Одни становятся жертвами малоподвижности, вызывающей преждевременное старение, другие лишней едой идут к неизбежному в этих случаях развитию ожирения, склероза сосудов. Негативное влияние также оказывают вредные привычки, алкоголь, курение, употребление наркотических препаратов, что значительно сокращает жизнь [3].

Значительно непросто повысить значение физической культуры для человека. Очень хорошо если в детстве ребёнку привили стремление к активному образу жизни. Ведь спорт помогает в развитии коммуникабельности, избавляет от комплексов. Физическая культура является одной из составляющих студенческого досуга.

Какой бы совершенной ни была медицина, она не может избавить каждого от всех болезней. Сам человек-творец своего здоровья, за которое надо бороться. С раннего возраста необходимо вести активный образ жизни, закаливаться, заниматься физкультурой и спортом, соблюдать правила личной гигиены, — словом, добиваться разумными путями подлинной гармонии здоровья [1].

Занятие физической культурой имеет огромное значение для студентов. Занятие спортом помогает в процессе формирования личности. Студент должен понять, что физическая культура играет большую роль в его жизни. Ведь она во многом определяет его путь, даёт жизненные ориентиры.

Для того что бы здоровому образу жизни ничего не мешало следует сделать правильный распорядок дня. Ведь распорядок дня определяет эмоциональное состояние студента, которое будет ему сопутствовать в течении всего дня. Режим дня должен основываться как на индивидуальности работы конкретного учебного заведения, так и на биоритме самого студента.

Чтобы правильно себя приучить к здоровому образу жизни, студент должен придерживаться чёткому, систематическому распорядку дня. Это просыпаться в одно и тоже время, регулярно делать зарядку, принимать пищу в установленное время и т.д [1].

Здоровье-это первая и важнейшая потребность человека, которая определяет способность его к труду и обеспечивает его гармоничное развитие. Оно является важнейшей предпосылкой познания окружающего мира, самоутверждения и счастья человека. Активная долгая жизнь-это важное дополнение человеческого фактора.

Здоровый образ жизни основывается на принципах правильно организованного активного образа жизни. Все люди по-разному занимаются спортом. Каждый выбирает сам как ему сохранить здоровье. Кто-то посещает групповые занятия, ходит в различные клубы, занимается плаванием, ездой на велосипеде. Студенты же посещают занятия по физической культуре. Не

важно, как и где это делать. Самое главное это стремление защитить и сохранить своё здоровье [5].

Но здоровье также делится на несколько видов. Рассмотрим их ниже:

1. Физическое здоровье — это естественное состояние организма, оно характеризуется нормальным функционированием всех его органов и систем. Если хорошо работают все органы и системы, то и весь организм человека правильно функционирует и развивается.

2. Психическое здоровье зависит от состояния головного мозга, от его восприятия, реагирование на внешние факторы, эмоциональное устойчиво.

3. Нравственное здоровье определяется теми моральными принципами, которые являются основой социальной жизни человека, т. е. жизни в человеческом обществе. Отличительными признаками нравственного здоровья человека являются, прежде всего, сознательное отношение к труду, овладение сокровищами культуры, активное неприятие нравов и привычек, противоречащих нормальному образу жизни. Физически и психически здоровый человек может быть моральным уродом, если он пренебрегает нормами морали. Морально здоровым людям присутствует ряд общечеловеческих качеств, которые и делают их действительными гражданами [1].

Целостность человеческой личности проявляется, прежде всего, во взаимосвязи и взаимодействии психических и физических сил организма. Активный и здоровый человек надолго сохраняет молодость. Потому что он никогда не сидит на месте, постоянно занимается физическими упражнениями, что очень благоприятно влияет на человеческий организм. Если же вести малоподвижный образ жизни, то это может привести к медлительности, некой заторможенности, потери концентрации, нервозности, раздражительности, усталости, потере аппетита, и в итоге губительно скажется на здоровье [3].

Здоровый образ жизни включает в себя следующие основные элементы: плодотворный труд, рациональный режим труда и отдыха, искоренение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личную гигиену, закаливание, рациональное питание и т.п.

Плодотворный труд — это значимый элемент здорового образа жизни. На здоровье человека влияют биологические и социальные факторы, главным из которых является труд

Таким образом, каждый человек, не только студент, должен заниматься спортом. Люди ведущие активный образ жизни более собранные, решительные. У них формируются такие важные качества как сосредоточенность, эмоциональная стабильность, развивается хорошая концентрация. Увеличивается мозговая активность. Если человек хочет прожить долгую и здоровую жизнь, то в этом ему поможет активный образ жизни. Ведь чаще всего люди откладывают заботу о своём здоровье на потом, что в конечном итоге может привести к походу к врачу. Именно

поэтому переживать и заботиться о своём здоровье следует начинать именно сейчас, пока есть время.

Библиографический список

1. Аронов Д.М. Сердце под защитой. М.: Физкультура и спорт, 2005. 364 с.
2. Попов С.Н. Физическая реабилитация. Ростов-на-Дону: Феникс, 2005.
3. Рейзин В. М. Гимнастика и здоровье. Мн., 2008. 215 с.
4. Виленский М.Я., Горшкова А.Г. Основы здорового образа жизни студента// Среднее профессиональное образование. 1995. № 4.
5. Амосов Н. М., Бендет Я. А. Физическая активность и сердце. Киев: Здоровья, 1989. 230 с.