

Физическая культура как фактор формирования здорового образа жизни

Иванчук Илья Евгеньевич

Приамурский государственный университет им. Шолом-Алейхема

Студент

Аннотация

Данная статья посвящена рассмотрению роли спорта и физической культуры в процессе формирования здорового образа жизни человека. В данной статье раскрывается значение занятий физической культурой в процессе формирования здорового образа жизни.

Ключевые слова: физическая подготовленность, студенты, спорт, роль спортивной деятельности, молодёжь, здоровый образ жизни, самочувствие.

Physical culture as a factor in the formation of a healthy lifestyle

Ivanchuk Ilya Evgenievich

Sholom-Aleichem Priamursky State University

Student

Abstract

This article is devoted to the consideration of the role of sports and physical culture in the process of forming a healthy lifestyle of a person. This paper reveals the importance of physical education in the process of forming a healthy lifestyle.

Keywords: physical fitness, students, sports, the role of sports activities, youth, healthy lifestyle, well-being.

В современном мире жизнь людей требует все больше и больше усилий. Умственные, нервные и различные физические перегрузки, связанные с освоением сложных современных технологий, частые стрессы профессионального и бытового характера способствуют развитию различных нарушений обмена веществ, предрасполагают избыточная масса тела и сердечно-сосудистые заболевания. Активность человека, связанная с опорно-двигательным аппаратом, в течение дня сведена к минимуму. Автоматизация, современные технологии на производстве, лифты, автомобили, посудомоечные машины в быту представляют очень низкий уровень двигательной активности человека. Негативное влияние этих факторов на здоровье человека настолько велико, что внутренние защитные функции организма с ними не справляются. Человеку необходимы высокие физические нагрузки. Так, чем быстрее развиваются научно-технические процессы, тем больше здоровье человека зависит от уровня его физической активности. Полностью решить проблему повышения двигательной

активности без физического воспитания практически невозможно. Чтобы признать важность физического воспитания, молодые люди должны понимать важность роли физического воспитания в их жизни.

Кроме того, физическое воспитание и спорт являются одними из наиболее важных социальных институтов, включающих как государственное финансирование, так и управление, и связанных с участием граждан. В связи с этим уровень двигательной активности современной молодежи можно считать важнейшим критерием востребованности физического воспитания и эффективности его развития в обществе.

Целью данной статьи является рассмотрение вопроса о влиянии физической культуры и активного образа жизни на психическое и психологическое развитие студенческой молодежи. Рассматривается физическая культура как благоприятную составляющую здорового образа жизни.

Популярные виды спорта и физической культуры являются одним из важнейших факторов формирования здорового образа жизни. Мотивация к занятиям физической культурой и спортом формируется под влиянием многих факторов, изучение которых позволяет разработать практические рекомендации по совершенствованию системы организации физкультурно-спортивной деятельности молодежи.

Спорт является одним из способов повышения двигательной активности, а также решением проблемы внешних масштабов личностного самоопределения и самоутверждения. И именно на этой основе спорт глубоко укоренился в субкультурах как социальный институт, определяющий личностное развитие индивидов и формирующий их образ жизни.

Физкультура – это не просто элемент, это еще и важнейшая часть здорового образа жизни. Она представлена в виде постоянной зарядки по утрам, регулярных занятий физкультурой и здоровьем, других видов физической активности, направленных на сохранение и укрепление здоровья.

Отношение современной молодежи к физической культуре и спорту в основном негативное. Это связано с непониманием роли физических упражнений и их эффективности как фактора здоровья. Многие студенты рассматривают физическую культуру как негативную, навязчивую, обязательную и болезненную. Многие люди не понимают, что физические упражнения являются эффективным средством укрепления и совершенствования человеческого организма [2].

Независимо от того, где они живут, каждое общество возлагает большие надежды на свое молодое поколение, желая, чтобы они были здоровыми, сильными, способными работать и защищать свою Родину. И она должна ориентироваться на физическое воспитание подрастающего поколения, детей и студентов, именно в том возрасте, когда человек начинает определяться в формировании и укреплении своей личности в обществе, когда формируются основные привычки и установки.

Одним из наиболее эффективных средств пропаганды здорового образа жизни в современных условиях являются телевизионные программы, реклама и средства массовой информации. Внимание молодежи происходит благодаря рекламным технологиям, а популяризация спорта с помощью рекламы привлекает молодых людей и заставляет задуматься о том, как они живут сегодня.

В отличие от традиционных информационных сообщений рекламные технологии способствуют формированию интереса к тому или иному конечному результату. Если направить всю мощь рекламных технологий на пропаганду спорта, на важность и необходимость здорового отношения к собственному здоровью, то можно получить весьма впечатляющие результаты [3].

Сегодня молодые люди являются крупнейшими пользователями Интернета. Именно поэтому в Интернете должно быть больше рекламы, побуждающей молодежь заниматься спортом и заботиться о своем здоровье. Для установления ритма жизни современной молодежи и формирования представлений о здоровом образе жизни необходимо приложить немало усилий, способствующих гармоничному развитию и выбору здорового образа жизни.

Важно повышать интерес к физической культуре через средства массовой информации. Подрастающему поколению необходимо демонстрировать все радости здорового образа жизни на хороших примерах достижения высот в спорте, необходимо дать возможность выбирать из множества альтернатив здорового творческого поведения [2].

Нужно показать молодежи, что быть «нездоровым» сегодня – это недостаток, активно внедрять рекламные и PR-технологии, направленные на формирование здорового отношения к собственному здоровью, все это создает условия жизни, способствующие укреплению здоровья и формированию здорового образа жизни.

В заключение отметим, что внедрение в образовательных учреждениях различных оздоровительных программ, направленных на развитие валеологической грамотности и укрепление здоровья, было бы более эффективным в формировании здорового образа жизни у молодежи. СМИ и различные рекламные приемы, демонстрирующие правильное отношение к здоровью, спорту и физическим упражнениям, являются мощнейшим средством формирования здорового образа жизни.

Формирование ЗОЖ связано в первую очередь с формированием физической культуры личности и осуществлением режима труда, отдыха, сна, двигательной активности, питания и исключения вредных веществ, психологических установок на нормальную адаптацию в социальные среды.

Библиографический список

1. Андрющенко Л. Б., Витько С. Ю., Шутова Т. Н. Физкультурно-оздоровительные технологии в укреплении состояния здоровья студентов

- и сотрудников вуза //Современные проблемы науки и образования. 2016. №. 5. С. 261-261.
2. Высоцкая Т. П., Ошеров Н. С. Повышение физкультурно-спортивной активности студентов в России // Современное образование: актуальные вопросы, достижения и инновации: сб. тр. науч.-практич. конф. Пенза: «Наука и Просвещение» (ИП Гуляев Г. Ю.), 2017. С. 201–204.
 3. Иванович, В. А. Направленность деятельности вуза на физическое совершенствование студентов и обеспечение норм комплекса ГТО / Йошкар-Ола: Поволжский государственный технологический университет, 2015. С. 71- 73.
 4. Бочкарева С. И., Высоцкая Т. П., Копылова Н. Е., Кокоулина О. П. Физическая культура: учеб. пособие для бакалавров. /под ред. А. Г. Ростеванова. М.: Российский экономический университет имени Г. В. Плеханова. 2017. 236 с.