

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ КАК ЧАСТЬ ПРЕДМЕТА ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Иванов В.В.

старший преподаватель кафедры
физического воспитания
ФГБОУ ВО Мичуринский ГАУ,
г. Мичуринск, Россия

Аннотация. В статье рассматривается связь предмета физическая культура с формированием здорового образа жизни студенческой молодёжи.

Ключевые слова. Физическая культура, спорт, здоровый образ жизни, студенты, работоспособность.

Физическая культура и здоровый образ жизни – это два понятия, которые друг без друга существовать просто не могут. Занятия физической культурой – это, прежде всего, профилактика различных заболеваний, развитие, укрепление и закаливание молодого организма. Физическая культура является уникальным средством сохранения и улучшения здоровья молодёжи. Поэтому необходимо воспитать у подрастающего поколения потребность в физическом совершенствовании и здоровом образе жизни, повышения уровня их образованности в области физической культуры, обучение жизненно важным двигательным навыкам и умениям, применения их в различных по сложности условиях, развитие основных двигательных качеств. В процессе занятий физическими упражнениями повышается работоспособность. Об этом свидетельствует возрастающая способность человека выполнять большую работу за определённый промежуток времени. С нарастанием работоспособности в состоянии мышечного покоя уменьшается частота сердечных сокращений. Человек начинает больше работать, но при этом меньше устаёт. Отдых и прежде всего сон используется организмом полностью. Для того, чтобы изучить влияние физической культуры на процесс формирования личности в процессе учёбы в высших учебных заведениях и выбор профессиональной деятельности необходимо учитывать как постоянные, так и временные условия, которые ставят перед человеком задачу совершенствовать своё физическое состояние и здоровье.

Спорт и физическая культура – это не только здоровый образ жизни – это вообще нормальная и здоровая жизнь, которая открывает все новые и новые возможности для реализации сил и талантов. Это путь, на который вступает здравомыслящий человек, для того чтобы прожитая им жизнь была плодотворной, приносила радость ему самому и окружающим. Прогрессивный ритм жизни требует всё большей физической активности и подготовленности.

Профессиональная деятельность наших студентов подразумевает физическую работу, а значит, такой человек должен обладать хорошей физической формой и отменным здоровьем. А добиться всего этого можно занимаясь физической культурой и спортом. Для того чтобы сознательно прийти к выводу о значимости физической культуры и спорта, человек должен понять её роль в своей жизни. И очень хорошо, если он поймет это не совсем поздно, для того чтобы начать вести здоровый образ жизни.

Важную роль в процессе формирования здорового образа жизни играют образовательные организации, которые должны прививать привычку к принципам здорового образа жизни. Пропаганда здорового образа жизни в вузах, личный пример преподавательского состава поможет воспитать и вырастить здоровое молодое поколение.

Библиографический список.

1. Масляков В.А; Матяжов В.С. Массовая физическая культура в вузе./ Учебное пособие. – М.: «Высшая школа», 1991. – 240 с.
2. Масияускене О.В., Муравенникова Ж.Г., Валеология; учебное пособие. – Ростов Н/Д; Феникс, 2008. – 251 с.
3. Ямпольская Ю.А. Физическое развитие и адаптационные возможности современных школьников // Российский педиатрический журнал. – 1998. - №1. – с. 9.

HEALTHY LIFE STYLE AS A PART OF THE SUBJECT PHYSICAL CULTURE

Ivanov V.V.

Senior Lecturer,

Department of Physical Education,

Michurinsk State Agrarian University,

Russia, Michurinsk

Annotation. The article discusses the relationship of the subject of physical culture with the formation of a healthy lifestyle of student youth.

Keywords. Physical culture, sport, healthy lifestyle, students, work capacity.