

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК СРЕДСТВО СОХРАНЕНИЯ И УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ

С.В. Кочетова, старший преподаватель

Пермский государственный аграрно-технологический университет имени академика Д.Н. Прянишникова
(Россия, г. Пермь)

DOI: 10.24411/2500-1000-2019-10613

Аннотация. В статье рассматривается физическая культура как часть общественной деятельности, способствующая укреплению и сохранению здоровья, развитию психических и физических способностей человека во время двигательной активности.

Ключевые слова: физическая культура, здоровье, упражнения, спорт, жизнь, физическое воспитание.

Физическая культура – это сфера общественного функционирования, направленная на сохранение и укрепление здоровья, выработку психических и физических способностей человека во время активной деятельности. Из этого следует, что на работоспособность общества влияют занятия по физкультуре, именно поэтому этому должны обучать в образовательных учреждениях различных уровней поэтапно. Высшие учебные заведения вкладывают большую весомость в выработку и обучение физической культуре, где в концепции преподавания должны быть составлены четкие требования, которые выстраиваются в формирование студентов.

Физические упражнения – это осознанные двигательные движения, которые даны в целях решения поставленных задач физического плана, созданы и сформированы по его закономерностям. Физические упражнения положительно влияют на центральную нервную систему, поднимают работоспособность и уменьшают утомляемость коры головного мозга. Распоряжаясь своими чувствами и справляясь с различными трудностями в процессе физических упражнений, человек развивает в себе ценные для жизни черты характера.

Тренировки обычно являются групповыми, для дополнительной мотивации. При выполнении физических упражнений от действий одного занимающегося зависят также действия другого. Происходит координирование своих действий с действиями группы. Во время одиночных тре-

нировок люди часто занимаются самовнушением, жалеют себя, не выкладываются по полной; во время групповой тренировки нет времени лениться, в зале царит дух энтузиазма, смотря на своих товарищей, человек меньше задумывается об усталости, у него увеличивается выносливость организма. Многие этические качества формируются при физических занятиях. Теория и практика физической культуры и спорта определяет ряд качественных тезисов, соблюдение которых гарантирует успехи в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и уменьшает шанс утомления и приобретения нежелательных последствий.

Главные правила: градация, осознанность, систематика, индивидуализация. Принцип уразумения направлен на постижения проводимых занятий в укреплении здоровья, в самосовершенствовании организма. Тренировочный процесс предлагает: подбор физических нагрузок по возрасту, полу и личным особенностям (состояние здоровья, физическое развитие, физическая подготовленность); постепенное увеличение интенсивности, объема физических нагрузок и времени занятия; правильное чередование нагрузок с перерывами на отдых; повторение различных по характеру физических нагрузок на протяжении более длительного времени (недель, месяцев, лет). Таким образом, правильно подобранные и оптимально спланированные физические нагрузки содействуют поддержанию всех физических систем, на-

деляют достаточной работоспособностью, делают жизнедеятельность человека более расточительной, и наконец, предупреждают о развитии в организме многих патологических процессов. Каждый человек желает сохранить свое здоровье, ведь оно у нас одно. Его не купить и не получить в дар, а для восстановления самочувствия нужно потратить очень много времени, поэтому надо следить за своим организмом, пока не стало поздно. Обычно, если человек ничего не делает и ведет неправильный образ жизни, у него начинаются проблемы со здоровьем, нервные расстройства, различные болезни, проблемы дома, на работе и в окружающей его среде. Кроме того, не стоит забывать, что помимо физического здоровья важно и духовное состояние человека. Поэтому воспринимайте жизнь с позитивом, любите близких, дарите им приятные подарки и радуйтесь вместе с ними. Будьте благосклонны и рассудительны, поскольку раздражительность и ежедневная суматоха могут нанести вашему сердцу непоправимый ущерб и привести к нервным расстройствам. Малоподвижный образ жизни - одна из частых проблем нынешнего поколения, из-за которой страдает большинство обленившегося населения. Физическая культура у студентов представляет собой несвойственную часть высшего гуманитарного образования. Она выдается результирующим критерием комбинированного влияния на будущего дока. Следствием этого, является уровень субъективной подготовки каждого студента: его духовность, уровень формирования профессионально-значимых способностей. Помимо профессиональных знаний по выбранному направлению такой специалист должен обладать: личными физическими достижениями, высокой работоспособностью, духовностью и лидерскими качест-

вами, также не бояться соперничества, уметь взвешивать и принимать самостоятельные решения, т.е. быть творчески мыслящей, активной и высоконравственной личностью. Рассматривая физическую культуру со значительной точки зрения, следует абсорбировать следующие группы ценностей: двигательные (занятия физическими нагрузками), интеллектуальные (знания о физической культуре); технологические (общность методических руководств, разнообразные способы спортивной и оздоровительной тренировки, формы объединения физической активности.); мобилизационные (правильное распределение времени). Спорт и Физическая культура помогает сохранять здоровье студентов, что влияет на их отношения к предмету, путем выработки общей деятельности (сдружает студентов по интересам), способствуя их творческой деятельности и навыкам плодотворной работы. Это помогает студенческому активу слиться в одно целое, притягивать к себе добровольцев, участвующих в организации массовых физкультурных мероприятий, приносящих усиление студенческого самоуправления.

Из всего вышесказанного можно сделать вывод, что физическая культура – это часть общественной деятельности, способствующая укреплению и сохранению здоровья, развитию психических и физических способностей человека во время двигательной активности. Практика и теория физкультуры включает в себе ряд правил, соблюдение которых гарантирует успехи в спорте и оберегает от плохих результатов и усталости. Важные правила выполнения физических нагрузок: постепенность, чередование, осознанность, индивидуализация, систематичность. Принцип осознанности направлен на отчет самому себе значения проводимых упражнений в самосовершенствовании здорового тела и духа.

Библиографический список

- 1 Захарова Л.В., Люлина Н.В., Кудрявцев М.Д. Физическая культура, 2017.
2. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://moluch.ru/conf/ped/archive/100/pdf/#6>
3. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://moluch.ru/conf/ped/archive/100/pdf/>
4. [Электронный ресурс]. Режим доступа: http://eprints.kname.edu.ua/37170/1/Сборник_с_дополн_2014_Малеев_Авто_+.pdf

**PHYSICAL CULTURE AS A MEANS OF MAINTAINING AND
PROMOTING HEALTH**

S.V. Kochetova, *senior lecturer*

**Pryanishnikov Perm state agro-technological university
(Russia, Perm)**

***Abstract.** The article deals with physical culture as a part of social activity, contributing to the strengthening and preservation of health, development of mental and physical abilities of a person during physical activity.*

***Keywords:** physical culture, health, exercises, sport, life, physical education.*