Статья: «Влияние физической культуры и спорта на здоровье молодёжи»

 Автор :

Преподаватель

ГАПОУ СО «ТИПК»

Ибрагимова Р.Р.

2025 г

Аннотация:

В статье «Влияние физической культуры и спорта на здоровье молодёжи» рассматриваются вопросы влияния физической культуры на организм человека.

Здоровье — один из важнейших компонентов человеческого счастья и одно из ведущих условий успешного социального и экономического развития. Проблемы сохранения и укрепления здоровья в современном обществе стали занимать всё более приоритетные позиции. Физическое воспитание – неотъемлемая часть всех систем воспитания и является одним из составляющих ЗОЖ.

России нужна здоровая, нравственно-устойчивая, социально-адаптированная, с активной жизненной позицией, интеллектуальная молодежь. Состояние здоровья подрастающего поколения, образ жизни молодёжи – важнейший показатель благополучия общества, который не только отражает настоящую ситуацию, но и дает прогноз на будущее. Только здоровая, активная личность может качественно усвоить знания, максимально полно их реализовать и эффективно адаптироваться в динамично развивающемся обществе.

Физическая культура и спорт всегда занимали важное место в обществе. Они способствуют укреплению здоровья, развитию физических и моральных качеств личности, а также объединяют людей вокруг общих ценностей

«Физическая культура и спорт: здоровая молодёжь - будущее нации»

На сегодняшний день среди молодежи актуально заниматься физической культурой и спортом. Наше государство РФ поддерживает спортивную сферу деятельности молодого поколения. Существуют определенные задачи, на формирование здорового поколения для будущего нашей страны. В процессе физической деятельности ценными факторами выступают совершенствование физической активности, духовной и психологической гармонии человека с самим собой.

В современном обществе подростки и молодежь проводят достаточно большое количество времени в сидячем положении, и как следствие наступает малоподвижный образ жизни, постоянная нехватка времени, а также неустойчивая психика и частые нервные срывы. В дальнейшем развитие хронических заболеваний и ухудшение здоровья в целом у молодого организма. Но физическая активность и спорт могут предотвратить развитие негативных последствий сидячего образа жизни.

В процессе обучения в учебных заведениях студенты посещают занятия физической культуры и спорта независимо от выбранной специальности. Данные занятия помогают сформировать у молодого поколения основы здорового образа жизни, усвоить определенные требования и правила. Здоровый образ жизни включает в себя различные стороны деятельности человека. Совершенствование физических качеств молодого организма происходит в ходе занятий в учебных заведениях.

Здоровый образ жизни подразумевает отказ от всех вредных привычек: употребление алкоголя, наркотиков, вредной еды, а также регулярные занятия физической культурой и спортом, правильный режим дня, ежедневные пешие прогулки на свежем воздухе, правильное питание, ежедневная личная гигиена и комплекс оздоровительных упражнений, если существуют проблемы со здоровьем.

Спорт - это один из наиболее доступных способов поддержания и сохранения здоровья и работоспособности человека. С каждым годом появляются и развиваются различные формы занятий физическими упражнениями, совершенствуются новые, необычные виды спорта, но заинтересованность к ним со стороны большей части молодежи и студентов остается достаточно слабой и низкой.

Здоровый образ жизни – широкое понятие. Это всё, что способствует сохранению и поддержанию здоровья, сил, радостного восприятия жизни. Основу здорового образа жизни составляет здоровье и всё, что помогает его сохранять и поддерживать.

Основные компоненты здорового образа жизни:

1. Культура движения (необходимость физической активности, занятия физкультурой)
2. Культура питания (разнообразное, полезное питание, умеренность в еде)
3. Культура общения (доброжелательный настрой к окружающим, умение радоваться жизни)
4. Культура отдыха (содержательный досуг)

Физическая культура направлена на сохранение и укрепление здоровья, она формирует здоровый образ жизни. Основными средствами физической культуры являются разные физические упражнения с постепенным увеличением нагрузки и игры. Физическая культура начинается с элементарной утренней зарядки и заканчивается соревнованиями на установление личных и международных рекордов. Чтобы достигнуть результатов используются только естественные природные силы. Это включает в себя солнце, воду и воздух, правильное питание, гигиену и отдых.

Выполняя физические упражнения, мы вызываем потоки нервных импульсов от работы мышц и суставов, тем самым активизируем центральную нервную систему в активное состояние. Активно работают внутренние органы, обеспечивая нам прилив бодрости. Многие упражнения являются как профилактическими, так и способствуют лечению хронических расстройств.

Основные качества, характеризующие физическое развитие: сила, быстрота, гибкость, ловкость и выносливость. Нужно стремится к укреплению здоровья, совершенствуя каждое из этих качеств.

В процессе длительного ведения здорового образа жизни улучшается работа центральной нервной системы, сердечно-сосудистой системы, а также дыхательной системы. Человек приобретает уверенность в себе, его замечают окружающие, стремятся быть похожим или подражать ему

Одной из составляющих здорового образа жизни является оздоровительная лечебная физическая культура. В ней могут входить различные упражнения для укрепления мышц, а также подобранные маршруты пеших прогулок. Пешие прогулки предполагают нахождение человека на свежем воздухе в постоянном движении не менее двух – трех часов.

На сегодняшний день популярна скандинавская ходьба, но даже самая обычная прогулка по местности сможет отказать положительный эффект для здоровья организма. При соблюдении всех норм и правил, оздоровительная ходьба поможет человеку увидеть позитивную динамику в своем организме. В процессе ходьбы участвуют все группы мышц организма, а длительное движение (больше часа) позволяет совершенствовать физические характеристики: выносливость, трудоспособность, сила воли, мышление и духовная гармония.

Положительными характеристиками при длительных занятиях оздоровительной ходьбой выступят:

- улучшение работы центральной нервной системы;

- улучшение работы сердечно – сосудистой системы;

- укрепление мышц организма;

- укрепление сердечной мышцы, и улучшение кровообращения;

- улучшение психологического состояния;

- снижение жировых отложений;

- улучшение работы дыхательной системы;

- приходят в тонус все системы организма;

- нормализуется режим дня;

- снижается предрасположенность к стрессовым ситуациям.

Физическая культура – это мотивационный фактор развития выносливости и огромный психологический аспект, влияющий на становление личностных качеств каждого студента. Значимость физических нагрузок очень важна в современное время. Определенные нагрузки не только помогут привести форму тела в желаемую, но и смогут обеспечить крепкий иммунитет на долгие годы.

Занятия физкультурой – это полезно. Стоит присмотреться к своему здоровью и выбрать для себя наилучшие варианты занятия спорта, тогда любой недуг будет для вас не помеха.

Список использованной литературы:

1. Кокшаров А.А. Организация здорового образа жизни студентов вуза средствами физической культуры: учебное пособие. – Барнаул: ООО «Азбука», 2007.
2. Гучетль, И.Н. Формирование мотивационно-ценностных установок физкультурно-спортивной деятельности учащихся в Вузе / Е.С. Двойникова. Материалы всероссийской научнопрактической конференции аспирантов, докторантов и молодых учащихся. Майкоп. МГТУ. 2022.
3. Двойникова, Е.С. Туризм как средство оздоровления / Е.С. Двойникова Букреева К.С. // Актуальные проблемы физического воспитания студентов Сборник материалов II Международной студенческой научно-практической конференции. 2021.
4. <https://moluch.ru/archive/146/41158/>

5. Антипов В.А., Разумахина Е.Г. Реализация функций физической культуры и спорта в государственной молодежной политике./ ТиПФК.- № 3

6. Бауэр, В.Г. Социальная значимость физической культуры и спорта в современных условиях развития России / В.Г. Бауэр // Теория и практика физической культуры. - 2001. - № 1.

7. Кобяков Ю.П., Концепция норм двигательной активности человека Ю.П. Кобяков // Теория и практика физической культуры. - 2013. - №11.