**Тетерин Антон Валерьевич**

**ЗНАЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В УКРЕПЛЕНИИ ЗДОРОВЬЯ МОЛОДЕЖИ**

*Аннотация: двигательная активность и физические упражнения оказывают влияние на самочувствие и состояние здоровья юношей и девушек.*

*Ключевые слова: физическое воспитание, здоровье, ЗОЖ.*

Чтобы решать различные вузовские задачи необходимо быть подготовленным как морально, так и физически. К большому сожалению, как показывает практика, поступившие первокурсники, за частую, оказываются неподготовленными к реалиям вузовской жизни. В основном сложности возникают с внедрением в учебный процесс современные технологии обучения. Отсюда следует отметить, что важной задачей ВУЗа является поиск эффективных путей и методов приспособления первокурсника к новым для него условиям как в учебе, так и в жизни. Известно, что в институтах физической культуры одной из проблем является правильное сочетание работы спортивно-педагогических и теоретических кафедр.

Абитуриенты, которые успешно окончили ДЮСШ, оказываются не в состоянии выполнять минимальные требования по физической подготовке или, как это было ранее, нормативы ГТО.

Как правило, у абитуриентов не привиты базовые понятия необходимости, например, построение в начале занятий и в конце занятий, благодаря чему обозначаются задачи занятий и подводятся итоги.

Здоровье человека основывается на трех китах благополучия: физическое, духовное и социальное. И именно благодаря занятиям физкультурой наше здоровье становится крепче и сохраннее. Отсюда следует, что необходимой задачей среди молодежи и студентов становится популяризация здорового образа жизни и привитие физического воспитания.

Физическое воспитание – это педагогический процесс, ориентированный на развитие физической культуры личности. Исходя из понятия, можно сделать вывод, что чем раньше студент задумается над своим физическим развитием и не только физическим, и непременно начнет совершать первые шаги в этом направлении, тем скорее он достигнет желаемого результата при правильно построенном педагогическом процессе.

Существуют разные методы укрепления и сохранения здоровья. Главный метод – ведение студентом здорового образа жизни (ЗОЖ). Как правило, аббревиатура ЗОЖ ассоциируется с различными физическими упражнениями. Но на этом ЗОЖ не заканчивается, а только начинается. Также обязательно соблюдать сбалансированный рацион и правильный режим питания, необходимо выполнять процедуры закаливания, вовремя ложиться спать и вовремя просыпаться, по минимуму сократить вредные привычки и т.д. Однако, глобальную роль в развитии физического воспитания играет ежедневная утренняя зарядка. Ежедневное выполнение утренних упражнений приведет максимально близко студента к наилучшему состоянию физической подготовки и внутренней гармонии. Утренняя зарядка оказывает бодрствующий эффект на человека, оптимизирует работу внутренних систем организма: нервную систему, дыхательную систему, сердечно-сосудистую систему. Именно поэтому, после зарядки самочувствие людей возрастает в разы, происходит это из-за повышения физической и умственной работоспособностей организма.

Каждый человек уникален по – своему. Необходимо учитывать особенности организма при составлении программы упражнений. Строго на строго нельзя доводить свой организм до переутомления. Очень часто это происходит тогда, когда человек занимается физической культурой и не устает от слова совсем. Это хороший показатель его физической подготовленности, но не как малая нагрузка на тренировке. Нужно научиться слушать свой организм и научиться говорить себе: «Стой!», ведь лучше не до тренироваться чем перетренироваться, запомните это золотое правило.

С развитием компьютеризации и новых технологий, человек стал больше проводить времени за различными гаджетами в положениях сидя и лежа. В связи с этим, со стремительной скоростью стала развиваться гиподинамия – недостаток двигательной активности. В последствие чего, у многих людей стали появляться проблемы с опорно-двигательным аппаратом, а у некоторых даже и хронические заболевания, связанные с ним. Очень многие, даже если и знают, что надо делать небольшие перерывы для разминки глаз, для физкультминутки, для отдыха от однообразного положения тела, всё равно не делают этого, ссылаясь на авось, что 2-3 минуты этих перерывов ни к чему не приведут. Конечно же, кто так думает – тот очень сильно ошибается. Существует масса упражнений для физкультминуток, их не нужно искать в интернете, все они однообразные, вы можете придумать их себе сами, необходимо слышать свой организм, и тогда он услышит вас.

С появлением автомобилей люди стали пренебрегать этим. Расстояние в 20 минут пешком, постепенно становится для нас непреодолимым, что и является звоночком об ухудшении состояния нашего здоровья. Ходьба положительно влияет на работу сердечно-сосудистую систему, позволяет организму не быть атрофированным, ведь даже самое малое движение лучше любой долгой неподвижности из положения лежа на спине с пультом в руке. Только вы сами сможете позаботиться о своём здоровье. Так вот влияние образа жизни оценивается в 50%. Занятия физической культурой относятся именно к этому фактору. К сожалению, на сегодняшний день статистика показывает, что больных студентов становится всё больше и больше. Таким людям довольно сложно справляться со стандартными физическими нагрузками. Поэтому, исходя из результатов медицинской комиссии, по дисциплине физической культуры их определяют в специальную группу ЛФК (лечебно-физическая культура). Такой вид физической культуры является лечебно-профилактическим, помогает быстро и более полноценно восстанавливать здоровье человека. Помимо этого, ЛФК предупреждает появление осложнений различных заболеваний.

Теперь рассмотрим, как физические нагрузки влияют на организм человека. Если говорить о сердце, то количество ударов в минуту у занимающегося спортом человека значительно меньше. Таким образом, сердце меньше изнашивается, тренировки дают шанс на более долгую и здоровую жизнь. Стоит отметить, что кислород очень важен для нашего организма. Только благодаря кислороду мы можем получать энергию. При низкой физической активности наблюдаются отрицательные изменения в органах дыхания. Физические упражнения также снимают состояние стресса. Под влиянием умеренных физических нагрузок увеличивается наша жизнерадостность работоспособность. Ну, и конечно же, физическая активность благоприятно влияет на иммунитет студента. Благодаря физическим нагрузкам иммунная система намного эффективнее борется с различными бактериями и вирусами.

 Одним из самых доступных и эффективных видов физической культуры считается бег. Это всегда прекрасный способ разрядиться, отвлечься от мыслей и снять нервное напряжения. Бег способствует процессу похудения, улучшению кровообращения, мозговой активности и выносливости организма, повышая его иммунные силы. Таким образом, можно сделать вывод, что физическая культура играет огромную роль в укреплении здоровья людей, в частности студентов. Регулярное и умеренное выполнение физических упражнений действительно благотворно влияет на функционирование нашего организма. Низкая физическая активность определённо ведёт к ухудшению состояния здоровья, развитию различных заболеваний и сокращению продолжительности жизни. Студенты и молодые люди должны четко понимать и осознавать важность дисциплины «Физическая культура». Для этого образовательные учреждения должны разрабатывать новые методики и проводить мероприятия, чтобы мотивировать студентов к регулярному выполнению физических упражнений и повышению физической активности.

*Научный руководитель - доцент Молдованова И. В.*

**Библиографический список**

1. *Булич Э. Г. Физическая культура и здоровье. - М.: Просвещение,2015г. - 134с.*

2. *Вайцеховский С.М. Книга тренера. - М.: Физкультура и спорт, 1971 - 312 с.*

3. *Роль физической культуры в укреплении здоровья студентов Оренбургского государственного медицинского университета - https://moluch.ru/archive/187/47629/*

4. *Роль физической культуры в укреплении здоровья человека -https://nsportal.ru/ap/library/drugoe/2013/11/16/rol-fizicheskoy-kultury-v-ukreplenii-zdorovya-cheloveka*

5. *Значение физической культуры в укреплении здоровья студентов - http://sci-article.ru/stat.php?i=1559303699.*