

Еременко Вера Николаевна, преподаватель, Кубанский государственный технологический университет,

e-mail: vera_er_ko@mail.ru

Синько Ольга Викторовна, преподаватель, Кубанский государственный технологический университет,

e-mail: olgasinko73@yandex.ru

Федорова Наталья Петровна, старший преподаватель, Кубанский государственный технологический университет,

e-mail: natali.fedorova.23@mail.ru

РОЛЬ ФИЗКУЛЬТУРЫ В ЖИЗНИ МОЛОДЕЖИ

Аннотация: физическая культура или физкультура – подразумевается социальную деятельность для сохранения и защиты здоровья, развитие физических способностей человека используя при этом активную деятельность. Это культура, которая представляет собой совокупность знаний для физического и интеллектуального развития.

Abstract Physical education or physical education - implies social activities to preserve and protect health. A culture represents a body of knowledge for obvious and intellectual development.

Ключевые слова: активность, спорт, физическая культура, физкультура, движение, дисциплина, награды, желание, информация, молодежь, жизнь, воспитание, саморазвитие, самопознание.

Key words: Activity, sport, physical education, physical education, movement, discipline, awards, desire, information, youth, life, education, self-development, self-knowledge.

В обществе часто путают спорт и физкультуру, это два разных понятия. Физкультура направлена на защиту здоровья, спорт же – на получение максимального результата по выбранной дисциплине и дальнейшее получение наград.

Один из главных вопросов в современности является понижение или в резком упадке здоровья большей части населения, чаще всего это ярко проявляется у молодежи. Данное явление связывают с снижением уровнем жизни, а также с ухудшением экологии и сокращение медицинских программ. Но главный фактор в снижении здоровья общество у молодежи, является само отсутствие желаниа заниматься здоровым образом жизни [3]. Это отсутствия потребности у молодого поколения представляют по некоторым факторам:

- 1) Проблемы в семье или школьное воспитание
- 2) Недооценка важности физкультуры
- 3) Слабое желание в двигательной активности или проще лень.

В современности все больше и больше идет накопление информации, которое идет в школьную программу, это ведет к увеличению, объема которое ученику требуется выучить. Такое интенсивное накопление информации вводит ученика довольно в напряженное и уставшее состояние, что приводит к уменьшению или полное отсутствия желаниа к физической активности. Иногда это приводит нагрузки на психику, что отрицательно влияет на организм, затрудняет усваивании информации и физическую подготовку. Недостаток двигательной активности способствует детринерованности организма. Малоподвижный образ жизни является одной из главных причин тяжелых заболеваний внутренних органов.

При этом ухудшается следующее:

- Снижение работы мозга
- Отрицательные изменения в нервной системе
- Ожирение
- Проблемы с сердцем
- Нарушение сна

- Патологии костных ткани
- Диабет
- Снижение эмоциональной устойчивости
- Снижается функция внимания, мышления, памяти

Необходимо сразу приобщать студента к необходимости занятия физкультурой, потому что в это время начинается его становления специалиста в той или иной области работы. Так же неотъемлемой частью физического воспитания является наличие высококвалифицированных специалистов, которые будут помогать, объяснять и совершенствовать навыки. В процессе обучения должно предусматриваться решение следующих задач:

- воспитание высоких моральных, волевых и физических качеств, готовности к продуктивной работе;
- сохранение и укрепление здоровья;
- поддержание высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения;
- всесторонняя физическая подготовка;
- воспитание убежденности учащихся в необходимости регулярно заниматься физической культурой и спортом.

Физическое воспитание развивает в человеке:

- Настойчивость
- Терпение
- Стойкость

Физическая культура – это целенаправленное выполнение упражнений, важно то, упражнения должны, которые повторяются, должны с каждым разом усложняться и модифицироваться, которые внутри нас образуют некоторую систему, способ мышления.

С каждым новым днем появляются все новые требования к человеку, другим людям, из-за такой прогрессии людям очень трудно успевать за новыми тенденциями.

Физическое воспитание входит в общепринятую систему в воспитания молодежи, которая воспитывает в молодых людей любовь к физической активности во всех его формах реализации. Это система играет решающую роль в индивидуальности личности человека, что намного важнее чем воздействие физической активности и соответствий выполнения здорового образа жизни [2].

Актуальность физической активности, вызвана возрастанием и изменением характера нагрузок на организм, в связи с увеличением рисков технологического и экологического характера, которые способствуют негативным сдвигам в состоянии здоровья людей

Физическую культуру также можно определить, как вид социальной деятельности, в процессе, которой происходит удовлетворения духовных и физических потребностей людей с помощью специальных упражнений, участие в спортивных мероприятиях и соревнованиях.

Неоспоримо то, что очевидной задачей физкультуры служит оздоровления организма и развитие физической подготовки у человека. Оздоровительная часть задачи заключается гармоничном развитии форм, функций организма, направленная на основные задачи:

- Укрепление здоровья
- Иммунитет
- Закаливание
- Развитие двигательных качеств у человека
- Развитие волевых качеств
- Оптимизм
- Противостояние утомлению

Нельзя отрицать влияния спорта на жизнь общества, а именно на человек, особенно в детском возрасте, когда начинается формирования человека.

Физическая культура помогает человека понимать расставлять свои приоритеты, развивает стремление, терпение, которые нужны для будущей жизни и профессии. Поэтому так необходимо сразу приучать ребенка с малого

возраста заниматься физкультурой. Иногда родители именно не приобщают к этому, а именно через силу заставляют своих чад заниматься физической культурой.

Но вернемся к проблеме, связанную с молодыми людьми, которые стоят выше школьных проблем, а именно к студентам. Многие из них не хотят заниматься физкультурой из-за некоторых причин:

- Отсутствие мотивации
- Физические ограничения

Мотивация – пробуждение к действиям или психофизиологических процесс, управляющий поведением человека, которое задает ему направленность, активность к чему либо, в нашем случае спортом [1].

Физическая культура и спорт помогают сосредоточить внимание студентов, способствуют формированию у них способности к размышлению, самореализации и самоконтролю. Всё это достигается путем внедрения инновационных технологий, а также огромного выбора видов и форм для большего комфорта и эффективности физической активности студентов, что позволяет подобрать наиболее подходящий вид спорта.

Отрицательные стороны спорта:

Но нельзя постоянно говорить о пользе спорта, в нем также есть и минусы, которые иногда даже заканчиваются весьма плачевно.

Некоторые спортсмены, часто занимающиеся одним лишь спортом, постоянным увеличением своих навыков забывают о умственном развитии. Они постоянно находятся в разъездах на олимпиадах, соревнованиях и тому подобное.

Также постоянные тренировки могут довести человека до стресса от нагрузок. Для них необходимо много тренироваться, необходимые для достижения высот и завоевания трофеев. Такие тренировки могут привести к повреждению нервной системе.

Научно доказано, что спорт положительно влияет, только тогда, когда человек им занимается не принужденно.

Также бывают случаи, когда новички и любители могут не рассчитать нагрузку, что приводит к депрессии и лишнему напряжению.

Физкультура для людей с ограниченными возможностями.

Все вышеперечисленное частично описывает информацию для полного и довольно сложного для выполнения упражнений для некоторых слоев общества, а именно для людей с ограничениями возможностями. Таким людям обычно противопоказано заниматься спортом, либо заниматься с ограничениями на большинство упражнений

Иногда родители именно не приобщают к этому, а именно через силу заставляют своих чад заниматься физической культурой.

Физическая культура и спорт являются важным фактором для реабилитации и социально-бытовой адаптации человека с ограниченными возможностями. Ведь физический недуг в большей или меньшей степени приводит к нарушению функций организма в целом, значительно ухудшает координацию движений, затрудняет возможность социального контакта с окружающим миром. В этих условиях появляется чувство тревоги, теряется уверенность в себе и даже чувство собственного достоинства. С другой стороны, активные физкультурно-оздоровительные и спортивные занятия позволяют лучше владеть своим телом, восстанавливают психическое равновесие, возвращают чувство уверенности в себе, дают новые возможности самообслуживания и, в итоге, возврата к активной жизни [1].

Привлечь лица с физическими ограничениями к занятиям спортом — значит во многом восстановить у них утраченный контакт с окружающим миром. Использование средств физической культуры и спорта является эффективным и в ряде случаев единственным средством физической реабилитации и социальной адаптации этих лиц.

Причины к таким ограничениям может быть следующее:

- Слабое зрение
- Сердечные заболевания
- Проблемы с дыханием

- Давление
- Хронические заболевания
- Инвалидность

Для таких людей создают специальную систему тренировок или занятий, которые не могут отрицательно повлиять на его организм, туда входят:

- Медицинский аспект
- Физический аспект
- Психологический аспект
- Профессиональный аспект
- Социально-экономическая

Особое место в восстановлении физических сил и активности у людей с ограничениями, а также в оздоровлении преследует следующие цели:

- Поддержания физического развития
- Развитие двигательных способностей человека
- Укрепление знаний по вопросам физической культуры

На сегодняшний день современный уровень социально-экономического развития общества требует постоянного повышения физической подготовки, который должен достигаться совмещением занятий физкультуры в школах, высших учебных заведениях и самостоятельным совершенствованием, полученных знаний, в дальнейшей жизни.

Итак, из выше написанного, можно сделать выводы, что спорт бывает разным, и для разных людей. Спорт – тяжелое занятие, которая, как и все может привести человеку отрицательный чувства и последствиям, заболеваниям. Но если им вообще не заниматься, то человеку будет трудно преодолевать будущие задачи, а также проблемы с физическими способностями своего тела.

Библиографический список:

1. Волков И. М // Место и роль физической культуры и спорта в реабилитации людей с ограниченными возможностями.

2. Косинов С. А. // Психофизиологические основы научной организации труда.

3. Тихонов А. А. // Роль физической культуры в жизни молодежи.