

ФГАОУ ВПО «Уральский федеральный университет  
имени первого президента России Б. Н. Ельцина»

Статья на тему: «Здоровый образ жизни молодежи как главный ориентир  
физической культуры студента»

Студентка:

Чистякова А. В.

Группа:

ЭН-280018

г. Екатеринбург

2019

Содержание:

1. Постановка целей и задач физической культуры
2. Роль физической культуры в жизни студента
3. Необходимость физической культуры в программе высшего учебного заведения
4. Рекомендованные физические упражнения
5. Заключение

Какова роль физической культуры в студенческой жизни молодежи? Что включает эта дисциплина и предмет в программе вуза с точки зрения студента? Какова значимость физической культуры и насколько целесообразно столь повышенное внимание к занятиям а может быть есть смысл отдать эти часы под профильные курсы? Именно на эти вопросы и попытаемся ответить в данной публикации «глазами» студентов.

Физическая культура – составляет важную часть культуры общества – всю совокупность его достижений в его создании и рациональном использовании специальных средств, методов физического совершенства человека.

Говоря об этом, мы подразумеваем тот факт, что студенты ведущие физически активный образ жизни, стремясь к гармоничному развития личности.

Физическая культура имеет большое прикладное значение. Учебный процесс современного студента представляет собой малоподвижный образ деятельности человека. При этом происходит негативное влияние на центральную нервную систему, позвоночник, брюшную полость, нижние конечности, и зрение. Тем не менее, требуется максимальная концентрация внимания и интенсивная интеллектуальная деятельность при освоении учебного материала. Положительное влияние, которое приносит физическая культура в жизнедеятельности студента – неоценима. Польза занятий физической культурой проявляются снятием быстрой утомляемости нервной системы и всего организма, повышением внимания и работоспособности.

Задачи, решаемые посредством физической культуры в учебном процессе следующие:

- Подготовка студента к высокопроизводительному труду, путем развития и воспитания физических и волевых качеств;

- Поддержание и сохранение здоровья студентов;
- Освоение студентами необходимых знаний по основам теории и методик организации физического воспитания;
- Гармоничное развитие организма;
- Формирование представления о здоровом образе жизни в целом.

Через выполнение повышается общий уровень физической культуры. Данный процесс в физической культуре имеет две направленности: физическое воспитание и физическое образование. Говоря о целях физкультурного образования, то следует обратить внимание на усвоение теоретических основ дисциплины, формирование устойчивой мотивации к здоровому образу жизни, а также формирование физиологической потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями.

Рекомендованный ряд упражнений, для того, чтобы выше поставленные цели были достигнуты.

В начале учебного дня, проведя утреннюю гигиеническую гимнастику, можно обеспечить ускоренный переход организма к бодрому состоянию. Во время сна ЦНС человека находится в состоянии отдыха от дневной активности. При этом снижена физиологическая активность организма, которая после пробуждения начинает повышаться постепенно, иногда слишком медленно. Человек может ощущать вялость, сонливость, нервозность, раздражительность, что негативно сказывается на его работоспособности. Выполнение физических упражнений активизирует потоки нервных импульсов от работающих мышц и суставов и приводит ЦНС в активное, деятельное состояние. Соответственно, обеспечивая человеку повышение работоспособности и давая ему ощутимый прилив творческой энергии. В течение учебного дня рекомендуется применять физкульт-минутки и физкульт паузы в целях снятия физического утомления и повышении работоспособности всего организма. Физкультминутка выполняется в течение 1-2 мин и состоит из 2-3 упражнений, которые

подбираются специально для тех групп мышц, которые находятся в малоподвижном или статическом состоянии. Первое упражнение обычно заключается в распрямлении спины, отведении спины назад. Следующие упражнения - наклоны, повороты, маховые движения. Для снятия утомления мышц глаз можно выполнить двухминутный «пальминг» (погружение) (см.рис. 1). Для этого надо принять удобное, расслабленное положение, закрыть глаза ладонями рук(положение перевернутой буквы У). Правильное исполнение «пальминга» включает овладение его физической и психической сторонами. Мягко закройте глаза и прикройте их чашеобразно сложенными ладонями рук крест-накрест так, чтобы мизинцы «наложились» друг на друга. Пальцы скрестите на лбу. Никакого напряжения в руках, веках и бровях.

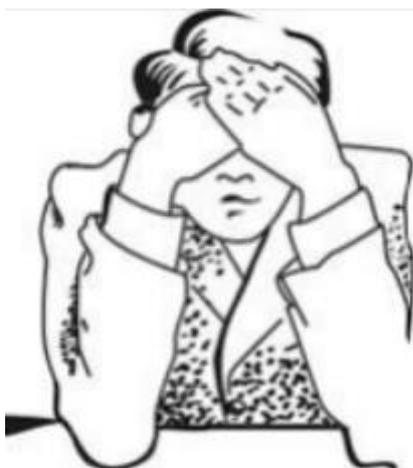


Рис.1. Пальминг

Пальминг считается легчайшим способом достижения расслабления. С психической стороны необходимо видение абсолютно черного поля перед собой, оно само появится автоматически, как только будет достигнута необходимая для этого степень расслабления тела и психики.

На мой взгляд вузы должны активней внедрять и пропагандировать здоровый образ жизни человека и популяризировать физическую культуру среди студентов. При этом, оказывать помощь и поддержку спортивным

клубам и движениям, которые уже существуют в вузах. Более целенаправленно подходить к обучению и интеграции каждого студента в процесс физической культуры. Открывать новые и интересные возможности приобщения студентов к занятиями физической культурой вне учебной программы. Формировать у студентов не физически развитое телосложение но и заложить основы здорового мышления и образа жизни.

Можно сделать вывод о том, что как учебная дисциплина, физическая культура является обязательной для всех программ подготовки специалистов, так как она способствует формированию гармонично развитого человека, специалиста, способного решать различные задачи на благо России.

Список литературы:

- 1) Фзическая культура и физическая подготовка: Учебник / Под ред. Кикотия В.Я., БарчуковаИ.С.. - М.: Юнити, 2017. - 288 с.

2) Бишаева, А.А. Физическая культура (для бакалавров) / А.А. Бишаева, В.В. Малков. - М.: КноРус, 2018. - 167 с.

3) Гришина, Ю.И. Физическая культура студента: учебное пособие / Ю.И. Гришина. - РнД: Феникс, 2019. - 283 с.