Жидков Андрей Романович,
студент НИУ «БелГУ»,
РФ, г. Белгород
Научный руководитель:
Агошков Владимир Васильевич,
старший преподаватель
кафедры физического воспитания
НИУ «БелГУ»,
РФ, г. Белгород

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ФАКТОР ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ МОЛОДЁЖИ

Аннотация: *Физическая культура является важным фактором здорового и полноценного функционирования организма и благотворно влияет на здоровье и работу всех его органов. Занятия физической культуры способствуют улучшению здоровья человека, увеличению продолжительности жизни и переходу на здоровый образ жизни. Здоровый образ жизни это первая и самая важная потребность человека, определяющая его трудоспособность и обеспечивающая гармоничное развитие личности. В данной статье мы подробно рассмотрим физическую культуру как фактор формирования здорового образа жизни молодежи.*

Ключевые слова: *физическая культура, спорт, здоровый образ жизни, молодежь, фактор.*

Abstract: *Physical culture is an important factor in the healthy and full-fledged functioning of the body, and it has a positive effect on the health and functioning of all its organs. Physical culture classes contribute to improving human health, increasing life expectancy, and promoting a healthy lifestyle. A*

healthy lifestyle is the first and most important human need, which determines a person's ability to work and ensures their harmonious personal development. In this article, we will explore physical culture as a factor in promoting a healthy lifestyle among young people.

Keywords: *physical culture, sports, healthy lifestyle, young people, factor.*

В современном обществе, когда темп жизни неуклонно возрастает, а информационная перегрузка становится нормой, проблема сохранения и укрепления здоровья молодёжи приобретает особую актуальность. Здоровый образ жизни – это не просто отсутствие болезней, а целостная система, включающая в себя физическое, психическое, социальное и духовное благополучие. И в этой системе физическая культура играет роль краеугольного камня, фундамента, на котором строится полноценная и гармоничная жизнь молодого человека. Рассмотрим более подробно сущность физической культуры.

На наш взгляд, физическая культура является частью общей культуры человека и достаточно специфичной учебной и научной дисциплиной, направленной на совершенствование двигательной активности и физических способностей человека, а также на формирование здорового образа жизни. Физическая культура включает в себя комплекс множества физических упражнений, направленных на развитие мускулатуры всего тела и планомерное развитие всех двигательных способностей человека. Физическая культура также может проводиться в игровом формате (например, игра в волейбол), что делает ее более увлекательной и позволяет включать в учебные программы различных учебных заведений. Рассмотрим значимость занятий физической культуры в жизни человека более подробно.

Физическая культура в программе обучения высших учебных заведений является средством становления будущих специалистов и(или) профессионалов. Обычно студенты, занимающиеся физической культурой

или спортом, отличаются лидерскими качествами, коммуникабельностью и общительностью. Такие студенты более активно проявляют себя в процесе обучения и именно у них вырабатывается повышенная стрессоустойчивость, определенный режим дня, уверенность, а главное повышается уровень здоровья. В долгосрочной перспективе занимающиеся физической культурой реже болеют, лучше себя чувствуют, не страдают множеством хронических заболеваний. Также повышается продолжительность жизни человека.

Все вышесказанное в совокупности, определяет значимость культуры в программе высших учебных заведений и необходимость занятий физической культурой среди студентов.

Было установлено, что студенты, которые систематически занимаются спортом, физически более развиты, чем их сверстники, которые не занимаются спортом. Они выше, имеют больший вес и обхват груди, мышечную силу и ёмкость Физкультура и спорт тренируют сердечно-сосудистую систему и делают ее устойчивой к большим нагрузкам. Физическая активность способствует развитию опорно-двигательного аппарата. При этом, физические упражнения будут иметь положительный эффект, если будут соблюдаться определенные правила. Необходимо следить за своим здоровьем - это необходимо для того, чтобы не навредить себе через спорт. При наличии аномалий в сердечно-сосудистой системе упражнения, требующие значительного напряжения, могут привести к ухудшению сердечной деятельности. Вы не должны заниматься спортом сразу после болезни. Необходимо выдержать определенное количество времени, чтобы функции организма восстановились - только тогда физические упражнения будут полезны. В противном случае человек рискует усугубить состояние своего здоровья, травмироваться и потерять весь достигнутый спортивный прогресс.

Во время физических упражнений организм человека реагирует на заданную нагрузку реакциями. Активизирует деятельность всех органов и

систем, что приводит к потреблению энергетических ресурсов, увеличивает подвижность нервных процессов, укрепляет мышцы и костную систему. Таким образом, улучшается физическая форма участников, и в результате достигается такое состояние организма, когда нагрузки легко переносятся, а ранее недоступные результаты являются нормой при различных видах физической активности. У вас всегда хорошее самочувствие, желание заниматься спортом, хорошее настроение и хороший сон. При правильном и регулярном выполнении упражнений ваша подготовка будет улучшаться из года в год, и вы будете в хорошей форме в течение длительного времени.

Регулярные занятия физической культурой способствуют не только развитию мускулатуры и формированию атлетического телосложения, но и оказывают благотворное влияние на все системы организма. Улучшается работа сердечно-сосудистой системы, повышается эластичность сосудов, нормализуется артериальное давление, что снижает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний. Легкие работают эффективней, обеспечивая организм необходимым количеством кислорода, что является отличной профилактикой легочных заболеваний. Укрепляется иммунная система, повышается общая устойчивость организма к инфекциям и различным заболевниям. В результате, организм становится более выносливым, работоспособным и устойчивым к стрессовым факторам. Это особенно важно для молодёжи, которая испытывает повышение нагрузки в учебе и работе.

Не менее важным является влияние физической культуры на психическое здоровье молодёжи. Регулярные занятия спортом способствуют выработке эндорфинов – гормонов счастья, которые повышают настроение, снижают уровень стресса и тревожности. Физическая активность является эффективным способом борьбы с депрессией и апатией, которые часто встречаются у молодых людей, испытывающих трудности в учебе, работе или личной жизни. Занятия спортом помогают улучшить сон, повысить

концентрацию внимания и улучшить когнитивные функции. Кроме того, физическая культура способствует развитию уверенности в себе, улучшению самооценки и формированию позитивного образа тела.

Физическая культура играет важную роль в социальной адаптации молодёжи. Занятия в команде учат взаимодействовать с другими людьми, работать в коллективе, достигать общих целей. Это помогает развить коммуникативные навыки, умение находить компромиссы и устанавливать социальные связи. Спортивные мероприятия являются отличной возможностью для знакомства с новыми людьми, расширения круга общения и нахождения единомышленников.

Таким образом, можно сделать вывод о высокой значимости физической культуры в вопросах сохранения здоровья человека и состояния всего организма. При этом, следует отметить, что физическая культура является важным фактором формирования образа жизни. Нам видится необходимым более подробно рассмотреть данный вопрос.

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) - это образ жизни, основанный на принципах морали, рационально организованный, активный, трудолюбивый, закаливающий и в то же время защищающий от негативного воздействия окружающей среды, позволяющий до старости оставаться морально, психически и физически здоровым[1]. Здоровый образ жизни в настоящее время приобретает все большее значение ввиду общего снижения подвижности жизни людей, частого сидения на одном месте, популяризации вредных привычек и нездорового образа жизни и снижения возраста заболевания многими хроническими заболеваниями.

Физическая культура позволяет человеку привыкать к систематическому выполнению физических упражнений и соответственно постоянно развивать и поддерживать в хорошей форме все системы

[1] Кононенко А.О. Физическая культура как фактор формирования здорового образа жизни // Интерактивная наука. – 2022. – № 6 (71). – С. 78.

организма и общее состояние здоровья. Физическая культура также является эффективным средством профилактики вредных привычек среди молодёжи. Занятия спортом помогают сформировать потребность в здоровом образе жизни, отказаться от курения, употребления алкоголя и наркотиков. Спорт даёт молодым людям альтернативу деструктивному поведению, помогает найти интересные и полезные занятия. Формирование спортивной культуры и пропаганда здорового образа жизни среди молодёжи являются важным шагом в предупреждении социальных проблем.

Таким образом, физическая культура является частью общей культуры человека и достаточно специфичной учебной и научной дисциплиной, направленной на совершенствование двигательной активности и физических способностей человека, а также на формирование здорового образа жизни. Здоровый образ жизни (ЗОЖ) - это образ жизни, основанный на принципах морали, рационально организованный, активный, трудолюбивый, закаливающий и в то же время защищающий от негативного воздействия окружающей среды, позволяющий до старости оставаться морально, психически и физически здоровым. Улучшая здоровье, настроение и общее самочувствие человека, а также снижая подверженность вредным привычкам и деструктивному поведению, физическая культура является важным фактором формирования здорового образа жизни человека.

Список литературы:

1. Бахирева Н.А. Обзор причин непосещаемости студентами занятий по физической культуре / Н.А. Бахирева, Е.Н. Саянова // Решетневские чтения. - 2018. - Т. 2. - С. 544-546.

2. Болдов А.С. Исследование внешних и внутренних психологических причин отсутствия мотивации студентов к занятиям по физической культуре в вузе / А.С. Болдов [и др.] // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. - 2017. - №. 4 (146). - С. 275-281.

3. Еременко В.Н. Роль физкультуры в жизни молодежи / В.Н. Еременко, О.В. Синько, Н.П. Федорова // E-Scio. -2019. - №. 6 (33). - С. 303-310.

4. Кузнецова З.В. Физическая культура и спорт в высших учебных заведениях: актуальные вопросы теории и практики: сборник статей по материалам национальной научно-практической конференции, посвященной 70-летию образования кафедры физического воспитания Кубанского ГАУ // З.В. Кузнецова, А.А. Овсиенко. -Краснодар, 2020. - С. 585-590.

5. Кононенко А.О. Физическая культура как фактор формирования здорового образа жизни // Интерактивная наука. – 2022. – № 6 (71). – С. 77-78.

6. Новикова А.О. Проблема приобщения студентов к занятиям физической культурой: приоритетные подходы / А.О. Новикова, А.М. Кузьмин // Филологические науки. Вопросы теории и практики. - 2017. - №. 1-1 (67). -С. 206-209.