

3. Справочник технолога общественного питания / Л.М. Алешина, Л.В. Бабиченко, Н.И. Ковалев. – М.: Экономика, 1984. – 336 с.

DOI 10.51980/2021\_16\_276

*Н.В. Люлина, Л.В. Захарова*

### **ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ – ОСНОВА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ МОЛОДЕЖИ**

Спорт оказывает огромное влияние на социально-экономические и политические процессы современного общества. В связи с этим государственной пропаганде здорового образа жизни и развития человеческого потенциала принадлежит особое место в процессе становления спорта как специфической инфраструктуры современного массового движения. Одним из основных направлений этого движения является физическое воспитание подрастающего поколения. Ведь именно правильное физическое воспитание является залогом здоровья.

В современном мире технического прогресса почти каждый человек обладает массой обязанностей. Из-за этого с горой мелких житейских и технических проблем человек просто забывает о своем здоровье. И вспоминает о нем, когда болезни уже находятся в прогрессирующем или же вовсе запущенном состоянии. Эти заболевания получили название «болезни цивилизации». Они особенно распространены в развитых государствах, их возникновение связано с достижениями в научно-технической области. Особо актуальна эта проблема у подростков, так как именно они являются наиболее зависимыми от различных технических средств. Решить эту проблему можно регулярной работой над собой, а именно ведя активный и здоровый образ жизни, правильно и полноценно питаясь, регулярно контролируя свое самочувствие и занимаясь спортом.

Физическое воспитание – часть общего воспитания:

- направлено на укрепление здоровья, гармонического развития организма человека;
- ориентировано на улучшение самочувствия;
- нацелено на гармоничное формирование и развитие организма человека;
- один из показателей состояния физической культуры в обществе.

Основные средства физического воспитания – занятия физическими упражнениями, закаливание организма, гигиена труда и быта. В условиях современного общества для работы требуются физически здоровые,

крепкие, выносливые и способные переносить тяжелые нагрузки люди. Именно выработке этих качеств способствует физическое воспитание.

Люди с высоким показателем физической работоспособности обладают высокой устойчивостью к неблагоприятным факторам окружающей среды, к переохлаждению, сохранению гомеостатических функций организма и многим другим показателям. Компенсацией дефицита двигательной активности может быть как целенаправленная физическая культура, реализуемая в образовательных учреждениях, так и самодеятельные, секционные и другие виды программы [3].

Студенческий возраст является заключительным этапом формирования и становления личности. Именно в этот период происходит активное развитие нравственных и эстетических чувств, становление стабильности характера. В этом возрасте студент переходит к решению собственных взрослых задач на базе сформировавшейся личности, возникает желание тесного сотрудничества с другими. Ведущими сферами деятельности для студента являются учебно-профессиональная и научно-исследовательская. Поэтому физическая культура и спорт являются главным средством укрепления здоровья. Также следует сказать, что студенты, регулярно занимающиеся спортом, гораздо легче проходят такой непростой этап своей жизни, как студенчество, так как они менее болезненно реагируют на резко увеличившиеся нагрузки по учебе и недосыпание. Также продолжительное ограничение двигательной активности приводит к уменьшению интеллектуальной работоспособности, ослаблению скелетной мускулатуры, нарушению осанки.

В процессе занятий физической культурой происходят также приобретение учащимися знаний об эффективных способах выполнения двигательных действий, усвоение правил закаливания организма и требований гигиены, внедрение полученных знаний в повседневную жизнедеятельность учащегося.

К наиболее эффективным средствам восстановления организма после утомления и переутомления относятся: выполнение оптимальных физических упражнений, смена вида деятельности, правильное питание, большее пребывание на свежем воздухе, здоровый сон [2].

Основной целью физического воспитания студентов является формирование физической культуры личности. В процессе физического воспитания студентов решаются следующие основные задачи: укрепление здоровья и улучшение самочувствия, правильное физическое развитие, повышение работоспособности, как физической, так и умственной, формирование, развитие, а также совершенствование природных двигательных качеств, обучение новым видам движений, формирование и развитие основных двигательных качеств, формирование нравственных качеств, потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом, развитие желания быть

здоровым, энергичным, приносить радость себе и окружающим людям. Но в современном мире основная масса студентов чаще предпочитает пассивные развлечения, нежели активные. Лишь малая часть студентов предпочитают посвящать свободное время самообразованию, познанию, развитию и физической активности. Здоровый образ жизни формирует оптимальные условия с целью нормального течения физиологических, а также психологических процессов.

Каждый человек должен самостоятельно прийти к выводу о том, что физическая активность является важной составляющей для поддержания своего здоровья в норме. Главное – прийти к данному заключению своевременно и начать вести правильный, здоровый и полноценный образ жизни, так как здоровая жизнь открывает для любого человека новые возможности для осуществления намеченных целей.

Кроме того, следует помнить, что заниматься физической культурой необходимо не заставляя себя, а с удовольствием, так как лишь подобным способом занятия физической культурой будут давать хорошие результаты.

Прогрессивный ритм жизни требует все большей физической активности и подготовленности. Все увеличивающиеся нагрузки, которые ложатся на наши плечи на протяжении всей жизни, требуют более высокого физического совершенства, которое должно достигаться с помощью занятий физической культурой [1].

Для развития физического потенциала студентов необходимо учитывать уровень их здоровья. Следует уделять большое внимание организации и пропаганде здорового образа жизни. В студенческой среде необходимо создать максимально возможные условия для сохранения, развития и укрепления духовного, физического и эмоционального здоровья не только студентов, но и всех участников учебного процесса. Проведение различных спортивных мероприятий способствует личностному росту участников, благодаря им студенты учатся эффективно взаимодействовать и развивать свой физический потенциал. Постепенное расширение сферы общения и деятельности учащихся помогает им в формировании опыта здоровьесбережения, его самоконтроля. Развивая свой физический потенциал, студент учится ответственности за жизнь и здоровье, как свои, так и окружающих.

Для формирования здорового образа жизни необходима в первую очередь мотивация самого студента. Для того чтобы привить интерес учащегося к физическим нагрузкам, нужно сформировать представление о позитивных факторах, которые напрямую показывают взаимосвязь между спортом и здоровьем человека. Затем необходимо рассказать об основах правильного, здорового питания, порекомендовать продукты, которые следует употреблять в пищу, а какие необходимо исключить. Следует уделить особое внимание вредным привычкам, рассказать о том, какое пагубное и негативное влияние они оказывают на организм человека, прочесть лекцию о

вреде курения, алкоголя, а также разъяснить студенту, что не следует бояться обращаться к врачу по любым вопросам и проблемам, связанным с состоянием здоровья, чаще обследоваться, чтобы исключить формирование и развитие тех или иных заболеваний.

Физическая культура, как и любая культура, должна закладываться с самого рождения человека и поддерживаться в дальнейшем в течение всей жизни человека.

В системе общекультурных ценностей, осваиваемых человеком, значимое место занимают ценности физической культуры, овладение которыми в значительной степени предопределяет здоровый образ жизни. Большая часть молодого поколения до конца не понимает всю важность физической культуры, но ведь именно она дает возможность вплоть до глубокой старости сохранять свое здоровье. В последние десятилетия это является особо актуальным, так как сейчас происходит сокращение доли физического труда на производстве и в бытовой жизни, а также усиливается воздействие на организм таких неблагоприятных факторов, как загрязнение окружающей среды, особенно в промышленных городах, нерациональное питание, различные стрессы и т.д., что отрицательно влияет на здоровье. Именно поэтому одной из важнейших задач в современном мире является развитие потребности в систематической и постоянной физической активности.

Освоение ценностей физической культуры обеспечивает молодых людей осознанием трудностей жизни, может помочь сформировать духовно-нравственные аспекты самооценки личности. Это, в свою очередь, требует формирования, а также развития возможности к общекультурному самовыражению. Это означает, что формирование потребности в широкой культурной информации и знаниях, приобретение умения распознавать истинные культурные ценности. Проявлением подобного стремления считается участие студентов в формировании и деятельности инициативных объединений в области физкультурной деятельности по интересам, способность содержательно и творчески проводить свое свободное время, применяя в таком случае разнообразие возможностей, что предоставляют разновидности физической культуры.

Популяризация физической культуры, спорта и здорового образа жизни нуждается в четко специфицированном разделении в соответствии с теми основными формами спорта, которые установились в обществе на современном этапе [4].

Состояние здоровья учащейся молодежи – вопрос не только медицинский, но и социальный. Здоровый образ жизни невозможно приобрести один раз и на всю жизнь. Образ жизни может являться здоровым только в том случае, если он развивается и расширяется новыми и полезными для здоровья компонентами и привычками. По этой причине здоровому образу жизни необходимо следовать постоянно, а не от случая к случаю.

### **Библиографический список**

1. Антонова, Е.Ю. Влияние физической культуры и спорта на формирование личности / Е.Ю. Антонова, Е.Ф. Проскурина // Современная психология и педагогика: проблемы и решения : сборник статей по материалам XXII Международной научно-практической конференции. – Новосибирск, 2019. – С. 6-10.
2. Астахов, Н.Э. Влияние физической культуры и спорта на работоспособность студента / Н.Э. Астахов // Молодой ученый. – 2018. – № 46. – С. 409-411.
3. Калинина, Л.Н. Оздоровительная направленность физического воспитания студентов в условиях сибирского региона / Л.Н. Калинина, О.Н. Московченко, Р.Я. Проходовский // Журнал Вестник КрасГАУ. – 2010. – № 10. – С. 213-218.
4. Проблема незаинтересованности студенческой молодежи в физическом воспитании: причины и последствия / В.В. Вольский, А.В. Харькова, М.Д. Лучникова [и др.] // Современное образование: актуальные вопросы, достижения и инновации : материалы международной научно-практической конференции. – Пенза, 2018. – С. 112-117.

DOI 10.51980/2021\_16\_280

*А.Ю. Мунгалов, А.Ю. Титова*

### **РОЛЬ СПОРТА И ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ**

Проблемно-дискуссионное поле данной статьи определено следующим образом: «Роль спорта и физической культуры в формировании здорового образа жизни».

Значимость вопросов состояния здоровья человека в настоящий момент не может вызывать сомнений. Снижение уровня здоровья людей порождает большую озабоченность во всех структурах власти. Одними из причин являются недостаточные наличие и использование эффективных форм, средств и методик физического воспитания, направленных на развитие физических качеств и формирование здорового образа жизни.

Таким образом, актуальность темы обуславливается значимостью двигательной активности в формировании здорового образа жизни индивида.

Существует теснейшая взаимосвязь двигательной активности, здоровья и заболевания индивида. Малоподвижный образ жизни способствует нарушению рефлекторных связей, приводящих к большим изменениям в работе сердечно-сосудистой системы и иных органов человека. Чтобы