

УДК 378

**АКТУАЛЬНОСТЬ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И
СПОРТОМ НА СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ**
ЧУБАРОВА Д.С.

*Учреждение образования «Белорусский государственный университет
информатики и радиоэлектроники» филиал «Минский радиотехнический
колледж», Республика Беларусь*

Аннотация: В статье рассматривается положительный эффект от занятий физической культурой и спортом. Актуальными задачами являются укрепление здоровья, привитие интереса к занятиям, повышение работоспособности организма, профилактика различных заболеваний. Физическая культура и спорт являются неотделимой частью культуры

общества и каждого человека в отдельности. В настоящее время нельзя найти ни одной сферы человеческой деятельности, которая не была бы связана со спортом и физической культурой. Спорт и физическая культура являются многофункциональным механизмом оздоровления людей, самореализации человека, его самовыражения и развития.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, физическое развитие, здоровье, физическое воспитание, мотивация, активный образ жизни, учебные занятия.

**THE RELEVANCE OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORT AT THE
PRESENT STAGE
CHUBARAVA D.**

*Belarusian State University of Informatics and Radioelectronics, branch of Minsk
Radio Engineering College, Republic of Belarus*

Abstract: The article deals with the positive effect of physical education and sport activities. The topical issues are health promotion, inculcation of interest in exercise, increase of body efficiency, prevention of various diseases. Physical culture and sports are an inseparable part of the culture of society and of each person individually. There is no sphere of human activity that is not connected with sports and physical culture. Sport and physical culture are a multifunctional mechanism for people's health, self-realisation, self-expression and development.

Key words: physical education, sport, physical development, health, physical education, motivation, active lifestyle, learning activities.

В наше время современные технологии все больше влияют на здоровье студентов, чаще всего не в лучшую сторону. Урочные формы занятий физической культуры не всегда способны вылечить ранее приобретенные заболевания, но при правильном подходе, верной методике проведения занятий могут предотвратить их дальнейшее развитие. Именно этим определяется актуальность популяризации физической подготовки среди студентов, важность разностороннего физического развития.

На современном этапе не потеряло своей актуальности положение о необходимости широчайшего распространения и внедрения различных видов физической культуры и спорта среди разнообразных слоев населения. Очевидно, что систематические занятия различными видами физических упражнений в самых разнообразных формах будут способствовать повышению общей резистентности организма к неблагоприятным воздействиям различного характера.

Занятие физической культурой и спортом решает ряд проблем, которые в 21 веке встали очень остро перед современным обществом. Это малоподвижность, вредные привычки, девиантное поведение.

Естественное желание каждого человека – быть здоровым, физически развитым, способным успешно справляться с бытовой и трудовой деятельностью. В Уставе Всемирной организации здравоохранения указано, что здоровье – это «состояние полного физического, духовного, и

социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов». Крепкое, сильное здоровье, отсутствие болезней – основное условие и залог полноценной и счастливой жизни. Важную роль в сохранении здоровья человека играет двигательная активность, здоровый образ жизни. Гиподинамия приводит к различным заболеваниям, плохому самочувствию людей, ожирению, низкой сопротивляемости организма к неблагоприятным факторам окружающей среды, сниженной работоспособности [1].

Здоровье является неопределимым достоянием для каждого человека и всего общества в целом, а физическая культура и спорт являются эффективным средством профилактики многих заболеваний человека и оказывает огромное влияние на становление личности. Оно помогает преодолевать трудности и решать различные жизненные задачи. Здоровье помогает нам переносить значительные перегрузки, обеспечивает долгую и активную жизнь.

Физическая культура и спорт должны составлять важную, неотъемлемую часть современного человека, поскольку они способствуют укреплению здоровья, развитию интеллектуальных и физических способностей, повышению защитных реакций организма, более высокой работоспособности. Занятия спортом восполняют образовательные, воспитательные и оздоровительные потребности молодежи.

Физическая культура является частью общей культуры человека, которая представляет собой творческую деятельность по освоению прошлых и созданию новых ценностей, преимущественно в сфере развития, оздоровления и воспитания людей».

Необходимым условием успешного формирования двигательной активности учащегося является комплексный подход к организации его деятельности. Одним из основных ее критериев является единство всех элементов учебной деятельности.

Еще один факт, который необходимо принять во внимание при исследовании важности уроков физической культуры в жизни студентов это то, что процесс физического воспитания не реализуется сам по себе без правильно организованного процесса обучения [1].

Дисциплина «Физическая культура и здоровье» в учебных заведениях является неотъемлемой частью формирования здорового, компетентного работника, способного качественно выполнять свои обязанности. Спорт и физическая культура для учащегося - это не только обязательный учебный предмет, но и совокупность крайне необходимых в повседневной жизни качеств. Информационный век требует все большей физической активности. Этим объясняется актуальность занятий физической культурой и спортом не только в рамках учебных занятий, но и на протяжении всей жизни.

Активный образ жизни способствует формированию сильного, выносливого, здорового человека, а неподвижность ведет к снижению

умственной и физической работоспособности, различным заболеваниям основных систем организма, снижению эластичности мышц, связок, суставов, ожирению, гипотрофии и атрофии мышц [2].

В процессе двигательной активности усиливается кровоснабжение мышц, наблюдается рост мышечных волокон, увеличивается объём мышц (гипертрофия), повышается общая выносливость, мышечная сила. Всё это благотворно влияет на физическое состояние всего организма.

Необходимо уделять внимание разносторонней физической подготовке, которая направлена на развитие основных, важных в жизнедеятельности физических качеств: сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость.

Занятия физкультурой и спортом, умеренный, посильный физический труд оказывают благоприятное влияние на развитие мышц и костную систему. Под влиянием тренировок кости становятся более крепкими и устойчивыми к нагрузкам и травмам. Занятия также способствуют укреплению сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной, эндокринной, пищеварительной и других систем, снижают риск заболеваемости данных систем.

Низкая подвижность ведёт к ожирению и нарушениям работы опорно-двигательного аппарата. Сильные мышцы с хорошей выносливостью помогают предотвратить сутулость и проблемы с суставами и мышцами. Слабость мышечного корсета – предпосылка к появлению сутулости, изменения осанки, развития различных патологий.

При планировании занятий необходимо учитывать возраст, пол, состояние здоровья, уровень физического развития и физической подготовленности, самочувствие. Они должны быть посильными, направленными на укрепление здоровья, профилактику различных заболеваний, восстановление утраченных возможностей и функций организма, повышение работоспособности. Педагогу необходимо донести важность такой учебной дисциплины, как «Физическая культура и здоровье», обучить навыкам самостоятельных занятий.

Большая часть болезней непосредственно связана с низкой физической активностью (гиподинамией), а также длительным ее ограничением (гипокинезией) [2].

Физическое воспитание - одно из эффективных средств воспитания сильной, морально устойчивой, всесторонне развитой, физически подготовленной личности. Можно уточнить, что физическая культура, в частности спорт, является действенным методом организации досуга учащихся (рекреационная направленность).

Важным условием развития мотивации учащихся к занятиям выступает правильно организованный процесс физического воспитания. Преподаватель должен сформировать у студентов ориентировочно-ценностные отношения к учебной дисциплине, сформировать внутреннюю уверенность в

необходимости здорового образа жизни, двигательной активности. Выработанная педагогом целевая установка для студентов совместно с самоорганизацией учащегося обеспечивает проявление мотивов к занятиям физической культурой и спортом [3].

Таким образом, включение физической культуры в учебный процесс является обязательным условием для воспитания всесторонней, морально и физически здоровой личности, готовой к осуществлению профессиональной, трудовой деятельности. Необходимо заниматься физической культурой не только в качестве обязательного занятия, но и на протяжении всей жизни.

Чрезвычайно актуальной проблемой на современном этапе представляется работа, направленная на скорейшее восстановление значимости физической культуры и спорта в современном обществе.

Необходимо сохранить и восстановить лучшие традиции отечественного физкультурно-спортивного движения и продолжить поиск новых высокоэффективных физкультурно-оздоровительных и спортивных технологий, направленных на максимальное вовлечение всех слоев населения в активные занятия физической культурой и спортом.

Крепкий, физически развитый человек – залог здоровья и успеха.

Список литературы

1. Барчуков, И.С. Физическая культура / И.С. Барчуков. - М.: Academia, 2017. - 304 с.
2. Бишаева, А.А. Физическая культура: Учебник / А.А. Бишаева. - М.: Академия, 2018. - 224 с.
3. Гришина, Ю.И. Физическая культура студента: Учебное пособие / Ю.И. Гришина. - Рн/Д: Феникс, 2019. - 480 с.