

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В ЖИЗНИ СОВРЕМЕННОЙ МОЛОДЕЖИ**Исмаилова А.И.**

Кубанский государственный аграрный университет имени И.Т. Трубилина

Краснодар, Краснодарский край, Россия

Email: markarovaangelina@yandex.ru

Аннотация: В статье раскрывается роль физического воспитания в жизни человека. Она иллюстрирует важность физической активности для здоровья человека. Показывает положительное влияние физической активности на работоспособность человека и состояние внутренних систем организма. Анализ программ, направленных на поддержку молодых людей в возобновлении или начале занятий по физической культуре. Он демонстрирует необходимость включения физической активности в повседневную жизнь людей, особенно студентов университетов. Благодаря научно-техническому прогрессу молодое поколение меньше интересуется физическими упражнениями, спортивными клубами, утренней зарядкой или даже простой прогулкой на свежем воздухе. Структура образа жизни выражается в зависимых и координирующих отношениях, в которых находятся различные виды жизнедеятельности. Студенты - это основная рабочая сила нашей страны и будущий кадровый резерв. От них зависит дальнейшее развитие нашей страны в области технологий, науки и спорта. Физическая культура не только повышает выносливость всего человеческого тела, но и помогает развить душевную гармонию, противостоять стрессам и нервному напряжению.



Ключевые слова: здоровье, физическая культура и спорт, здоровый образ жизни, студенты, современная молодежь.

Введение. Физическое воспитание и спорт являются одними из самых важных элементов для укрепления и поддержания хорошего здоровья. Современное общество озабочено сохранением и улучшением физического и психического здоровья человека и повышением его интеллектуального потенциала. Это особенно важно сегодня, когда физическая активность резко снизилась. Понимание того, что будущее любой страны зависит от здоровья ее членов, привело к усилению роли физической культуры и спорта в деятельности, укрепляющей государство и общество, и активному использованию физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья населения. В результате в последние годы положение спорта в системе ценностей современной культуры стремительно возрастает. Количество массовых спортивных соревнований для детей и молодежи растет как на местном, так и на федеральном уровне. В профсоюзах, учебных заведениях, садах и жилых районах созданы условия для укрепления здоровья, а в зонах отдыха - спортивные сооруже-

ния. А так же немало важно что в развитии физической культуры и спорта для людей с ограниченными возможностями достигнут значительный прогресс.

Основная часть. С самого раннего возраста детям преподают уроки физкультуры, чтобы оставаться здоровыми и сильными. Исследования показывают, что половина детей начальной и средней школы имеют избыточный вес. Поэтому сегодня огромным толчком является то, что культура переживания значительно расширилась, качество пищи улучшилось, а малоподвижный образ жизни социально осуждается. Здоровый образ жизни выходит на первый план и определяет будущее всей нации. Еще одним незаменимым преимуществом спорта является то, что он избавляет детей от умственной усталости. Таким образом, спортивное воспитание сегодня достигло важного этапа в развитии подрастающего поколения. Бег, ходьба и разговоры в течение дня помогают им тренировать свое тело и вести здоровый образ жизни для достижения своих целей и идеалов в жизни. Спорт в высших учебных

заведениях является частью учебной программы.

Спорт в учебных заведениях – это обучение спортивным умениям, тактике и знаниям в рамках официальной академической программы. Обычно это относится к понятию «физическое воспитание»

Здоровье – отражает физическое, психическое и социальное благополучие и способность полноценно функционировать на работе, в социальном и биологическом плане. Другими словами, существует три типа здоровья.

Физическое здоровье – это естественное состояние, когда все органы и системы функционируют нормально - тогда все тело развивается и функционирует правильно.

Психическое здоровье определяется состоянием мозга, центральной нервной системы в целом, и характеризуется такими показателями, как уровень и качество мышления, развитие внимания и памяти, эмоциональная устойчивость и развитие волевых качеств.

Моральное здоровье определяется теми моральными принципами, которые составляют основу социальной жизни человека, то есть жизни в данном человеческом обществе при данной социальной системе. Признаками нравственного здоровья являются сознательное отношение к работе, коллегам и семье, владение основами общепрофессиональной культуры, активное неприятие аморальных практик и нормальный образ жизни.

Для поддержания каждого из вида здоровья необходимо заниматься спортом, так как он влияет на все выше перечисленные факторы. В связи с этим мы можем выделить следующие Социальные функции компонент физической культуры личности в университете.

Преобразующе-творческая – обеспечение необходимого уровня физического развития, личностной подготовленности и совершенствования, укрепления здоровья и подготовки к профессиональной деятельности. Интегративная - организационная - предоставление возможности молодым людям создавать команды, отряды, клубы, организации и союзы и участвовать

в совместных физкультурно-спортивных мероприятиях.

Проектно- творческая - возможность участия в физкультурно-спортивных мероприятиях. В процессе создается модель профессионального и личностного развития человека, стимулируются творческие способности, осуществляются процессы самопознания, самоутверждения и саморазвития, гарантируется развитие личностного потенциала.

Проективно-диагностическая – расширяет эрудицию студентов в области физической культуры, поощряет активное использование знаний в физкультурно-спортивной деятельности и связывает эту деятельность с профессиональной деятельностью.

Ценностно-ориентированная – формирует профессиональные и личностные ценностные ориентации и использует их для профессионального и личностного саморазвития и самосовершенствования. Коммуникативно-регулятивная - формирует процесс культурного поведения, общения, взаимодействия участников физкультурно-спортивной деятельности, а также трансформации от вредных привычек.

Социализации – позволяет индивиду интегрироваться в систему социальных отношений с целью приобретения социокультурного опыта и формирования социально ценных качеств.

Заключение. Исходя из вышесказанного, можно сделать вывод, что спорт способствует укреплению командного духа, повышает умственные и физические силы учеников, формирует их тело, делает их сильными и активными. Спорт и игры способствуют физическому и умственному развитию молодых людей. Спорт помогает воспитать характер учеников, придает им энергию и силу. А рекреационные мероприятия устраняют нездоровые привычки, которые приводят к диабету, высокому уровню холестерина, высокому кровяному давлению, сердечным заболеваниям, болям в суставах, инсультам и другим серьезным заболеваниям. Известный древнегреческий поэт Д. Ювенал писал: «В здоровом теле – здоровый дух».



Литература

1. Николаева Е.В. Инновационные технологии на уроках физкультуры / Е.В. Николаева, А.И. Мельников // Развитие науки и практики в глобально меняющемся мире в условиях рисков. Сборник материалов IV Международной научно-практической конференции. Махачкала, 2021. С.119-123.
2. Славинский Н.В. Исследования влияния физической культуры на мотивацию в обычной жизнедеятельности / Н.В. Славинский, З.В. Кузнецова // Учёные записки университета им. П.В. Лесгафта. 2022. №6 (208). С. 348-350.
3. Соколова Д.О. Спорт и психология / Д.О. Соколова, А.И. Мельников // Современные тенденции развития науки и мирового сообщества в эпоху цифровизации. Сборник материалов Международной научно-практической конференции. Махачкала, 2021 С. 37-39.
4. Федосова Л.П. Реабилитационные мероприятия для студентов вузов, перенёсших COVID-19 / Л.П. Федосова, Г.В. Федотова, Л.У. Удовицкая // Физическая культура и спорт в высших учебных заведениях: актуальные вопросы теории и практики: материалы национальной научно-практической конференции. 2021. С. 616-621.
5. Мельников А.И. Феномен лидерства в командных видах спорта / А.И. Мельников, А.В. Служителев, С.А. Печерский С.А. // Физическая культура и спорт в высших учебных заведениях: актуальные вопросы теории и практики. Сборник статей по материалам национальной научно-практической конференции, посвящённый 70-летию образования кафедры физического воспитания Кубанского ГАУ. Краснодар, 2020. С.337-342.

Финансирование. Исследование не имело спонсорской поддержки.

Конфликт интересов. Автор заявляет об отсутствии конфликта интересов.

Для цитирования: Исмаилова А.И. Физическая культура и спорт в жизни современной молодежи / А.И. Исмаилова // Международные конференции. Педагогика и психология. 2023. Т. 2, № 2. С. 9-12.

Сведения об авторе

Исмаилова Ангелина Ильгаровна

Студентка факультета управления

Кубанский государственный аграрный университет имени И.Т. Трубилина

Краснодар, Краснодарский край, Россия

Email: markarovaangelina@yandex.ru

Научный руководитель

Мельников Алексей Игоревич

старший преподаватель

Кубанский государственный аграрный университет имени И.Т. Трубилина

Краснодар, Краснодарский край, Россия

Email: markarovaangelina@yandex.ru

INTERNATIONAL CONFERENCES. PEDAGOGY AND PSYCHOLOGY

2023. vol. 2, no. 2. pp. 9-12.

PHYSICAL CULTURE AND SPORTS IN THE LIFE OF MODERN YOUTH

Ismailova A.I.

Kuban State Agrarian University named after I.T. Trubilin

Krasnodar, Krasnodar Krai, Russia

Email: markarovaangelina@yandex.ru



Abstract: The article reveals the role of physical education in human life. It illustrates the importance of physical activity for human health. It shows the positive effect of physical activity on human performance and the state of the internal systems of the body. Analysis of programs aimed at supporting young people in resuming or starting physical education classes. It demonstrates the need to incorporate physical activity into people's daily lives, especially university students. Thanks to scientific and technological progress, the younger generation is less interested in physical exercises, sports clubs, morning exercises or even a simple walk in the fresh air. The structure of the lifestyle is expressed in dependent and coordinating relationships in which various types of life activity are located. Students are the main labor force of our country and the future personnel reserve. The further development of our country in the field of technology, science and sports depends on them. Physical culture not only increases the endurance of the entire human body, but also helps to develop spiritual harmony, resist stress and nervous tension.



Keywords: health, physical culture and sports, healthy lifestyle, students, modern youth.

Поступила в редакцию 26.01.2023. Прошла рецензирование и рекомендована к опубликованию 20.02.2023.



Это произведение доступно по лицензии Creative Commons «Attribution-NonCommercial» («Атрибуция – Некоммерческое использование») 4.0 Всемирная – <https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>