

Капитонова, Е. П. Виды физической культуры и их роль в сохранении и укреплении здоровья студентов / Е. П. Капитонова, И. В. Григоревич // Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма: инновационные технологии и здоровьесбережение личности. Педагогические чтения: сб. науч. ст. /редкол.: А.Р. Борисевич (отв. ред.) [и др]. – Минск: РИВШ, 2021. С. 85-88

ВИДЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ИХ РОЛЬ В СОХРАНЕНИИ И УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ.

Капитонова Е.П., преподаватель, Григоревич И.В., доцент, учреждение образования «Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка», г. Минск, Республика Беларусь

The article reveals the types of physical culture. The definitions of physical culture, physical recreation and health rehabilitation are given. Their role in the preservation and strengthening of students' health is considered.

Физическая культура — это часть общечеловеческой культуры, ее особая самостоятельная область. Вместе с тем это процесс и результат человеческой деятельности, средство и способ физического совершенствования личности.

Физическая культура воздействует на жизненно важные стороны человека, полученные в виде основ, которые передаются по наследству и развиваются в процессе жизни под влиянием воспитания, деятельности и окружающей среды.

Физическая культура удовлетворяет так же и социальные потребности в общении, игре, развлечении, в некоторых формах самовыражения личности через социально активную полезную деятельность. В своей основе физическая культура имеет двигательную деятельность в форме физических упражнений, позволяющих эффективно формировать необходимые умения и навыки, физические способности, оптимизировать состояние здоровья и работоспособность будущих специалистов.

Физическая культура представлена совокупностью материальных, духовных ценностей. Результатом деятельности в физической культуре является физическая подготовленность и степень совершенства двигательных умений и навыков, высокий уровень развития жизненных сил, спортивные достижения, нравственное, эстетическое, интеллектуальное развитие. Итак, физическую культуру следует рассматривать как особый род культурной деятельности, результаты которой полезны для общества и личности. В социальной жизни в системе образования, воспитания, и сфере организации труда, повседневного быта, здорового отдыха физическая культура проявляет свое воспитательное, образовательное, оздоровительное, экономическое и общекультурное значение [4].

Необходимо отметить, что в настоящее время в раннем возрасте молодёжь приобщается к вредным привычкам, к курению, злоупотреблению спиртными напитками, токсикомании, наркомании, имеет отклонение в поведении. Большинство студентов не умеют использовать средства физической культуры для сохранения и приумножения своего здоровья, организации активного содержательного досуга в свободное время. И тем более не осознают значимость физической культуры в их будущей профессиональной деятельности.

Эту задачу может выполнять практическая физическая культура. Она предоставляет личности необходимые общественно и индивидуальные знания, умения и навыки, способности, черты поведения и другие качества, обеспечивающие успешность деятельности в достижении высокого уровня психофизического и духовного здоровья.

Использование таких средств физической культуры как физическая рекреация и оздоровительная реабилитация в свободное время, благоприятно влияет на здоровье и психо-эмоциональное состояние студентов [1].

Физическая рекреация – это комплекс мероприятий, удовлетворяющий потребности личности в активном отдыхе и неформальном общении вне производственной, учебной и иной деятельности, направленный на восстановление сил после профессиональной нагрузки, доставляющий ему удовлетворение (удовольствие), а так же позволяющий ему укрепить и сохранить и приумножить свое здоровье. Формы физической рекреации очень разнообразны. К ним можно отнести различные виды гимнастики, шейпинг, пилатес, аэробика, прогулки (лыжные, велосипедные, пешие), скандинавская ходьба, туризм, занятия в группах здоровья и спортивных секциях (плавание, катание на коньках), спортивные игры (футбол, волейбол, теннис, бадминтон, бильярд), санаторно-курортный отдых и т.п.

Реабилитация (восстановление) — это целенаправленный процесс восстановления или компенсации частично или временно утраченных двигательных способностей, лечения травм и их последствий. Главная цель реабилитации по возможности быстро восстановить способность жить, нормализовать психо-эмоциональное состояние, а как следствие продолжить трудиться в обычной среде [2].

Процесс осуществляется комплексно под воздействием специально подобранных физических упражнений, массажа, водных и физиотерапевтических процедур и некоторых других средств. Это восстановительная деятельность.

Оздоровительная реабилитационная физическая культура направлена на использование физических упражнений в качестве средств лечения заболеваний и восстановления функций организма, нарушенных или утраченных вследствие заболеваний, травм, переутомления и других причин. Ее разновидностью является лечебная физическая культура, которая имеет широкий комплекс средств и методов (лечебная гимнастика, дозированная ходьба, бег и другие упражнения), связанных с характером заболеваний,

травм или других нарушений функций организма (перенапряжение, хроническое утомление, возрастные изменения и др.)

Важно отметить, что физическая рекреация и оздоровительная реабилитация позволяет студенческой молодежи удовлетворять потребности, интересы, мотивы в эмоциональном активном отдыхе, рациональном использовании свободного времени. Это может удовлетворяться на групповых и индивидуальных потребностях молодежи и относительно свободной формой двигательной активности, содействуя при этом нормальному функционированию организма путем создания оптимального физического состояния. Активный отдых человека положительно влияет на уровень интеллекта, благодаря увеличению работоспособности нервной системы и устойчивости её к различным нагрузкам [3].

И как интегрированный результат мы получаем осознанное отношение человека к своему здоровью, физическим возможностям и способностям, в образе жизни и профессиональной деятельности, а так же сформированная личность получает единство знаний, убеждений, ценностных ориентаций в их практическом воплощении. Физическая культура выступает как интегральное качество личности, как условие и предпосылка эффективной учебно-профессиональной деятельности, как обобщенный показатель профессиональной культуры будущего специалиста и как цель саморазвития и самосовершенствования. Она характеризует свободное, сознательное самоопределение личности, которая на разных этапах жизненного развития из множества ценностей избирает, осваивает те, которые для нас наиболее значимы.

Физическое развитие тесно связано со здоровьем человека. Здоровье выступает как ведущий фактор, который определяет не только гармоничное развитие молодого человека, но и успешность освоения профессии, плодотворность его будущей профессиональной деятельности, что составляет общее жизненное благополучие. Благодаря профессионально-прикладной физической культуре создаются предпосылки для успешного овладения той, или иной профессией и эффективного выполнения работы

Таким образом, физическая рекреация и оздоровительная реабилитация оказывают позитивное влияние на текущее функциональное состояние организма, нормализуя его и способствуя благоприятному функционированию. И следует рассматривать их как, компонент здорового образа жизни. Она особенно эффективна в сочетании с другими компонентами физической культуры и прежде всего с базовой. Их комплексное взаимодействие обеспечивает наибольший оздоровительный и развивающий эффект.

Литература

1. Власова, В.П. Физическая реабилитация студентов с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов в условиях педагогического вуза // Современные проблемы науки и образования. - 2018. - № 4. - С. 221-226;
2. Горовой, В.А. Физическая рекреация студентов: методические

рекомендации /В. А. Горовой. – Мозырь: УО МГПУ имени И.П. Шамякина, 2011. -158 с.

3. Седоченко, С.В. Физическая рекреация: учебное пособие для студентов институтов физической культуры / С.В. Седоченко. - Воронеж: ФГБОУ ВО «ВГИФК», - 2019. - 70 с.

4. Физическая культура студента: Учебник / Под ред. В.И. Ильинича. М.: Гардарики, 2000. - 448 с.