

УДК 796.011

Садовничая Василиса Александровна
Хангажинов Альберт Иванович
Филиппова Ксения Васильевна
Цыренов Андрей Алдарович
студенты, Читинской государственной медицинской академии
Министерства здравоохранения РФ, г. Чита
Платонова В.С., преподаватель
кафедры физической культуры
Читинской государственной медицинской академии
Министерства здравоохранения РФ, г. Чита

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ЧЕЛОВЕКА В ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА.

Аннотация: Физическая культура – это деятельность человека, направленная на упрочение здоровья и развитие физических способностей, а также развивает организм слаженно и поддерживает безупречное физическое состояние на долгие годы.

Ключевые слова: физическая культура, зож, студенты, мотивация.

Gardener Vasilisa Alexandrovna
Hangazhinov Albert Ivanovich
Filippova Ksenia Vasilyevna
Tsyrenov Andrey Ildarovich
students, Chita State Medical Academy
Ministry of Health of the Russian Federation, Chita
Platonova V.S., teacher of the
Department of Physical Culture

THE ROLE OF HUMAN PHYSICAL CULTURE IN HUMAN LIFE.

Abstract: Physical culture is a human activity aimed at strengthening health and developing physical abilities, as well as developing the body smoothly and maintaining an impeccable physical condition for many years.

Keywords: physical culture, healthy lifestyle, students, motivation.

В современном мире практически никто не представляет свою жизнь без физических нагрузок. Это закладывается с самого раннего возраста. И многие люди, даже если они не занимаются спортом, любят смотреть спорт. К сожалению, многие люди не понимают важности простых ежедневных упражнений по утрам. В мире высоких технологий человек занимается умственным трудом, совсем не двигаясь и забывая о физических нагрузках. Очень небольшое количество людей понимает, что физическая активность влияет на психологическое состояние человека, тем самым снижая уровень стресса, повышая эффективность и помогая сосредоточиться на важных делах.

Физическую культуру следует рассматривать как особый вид деятельности, результаты которой полезны обществу и личности. Физкультурно-спортивная деятельность, в которую входят студенты первого курса, - один из эффективных механизмов слияния общественных и личных интересов. Это один из наиболее эффективных способов повышения успеваемости учащихся в процессе обучения и их социальной активности. Приобщение студентов к занятиям физической культурой и

спортом начинается с учета особенностей их профессиональной прикладной физической подготовки.

В настоящее время профессионально-прикладная физическая культура включена в программы физического воспитания студентов и направлена на подготовку молодого специалиста. Многочисленные научные исследования показали, что профессиональная подготовка высокого уровня требует хорошей физической формы.

Физическое воспитание - неотъемлемая часть образовательного процесса. При разработке нормативов по физической культуре и спорту в первую очередь необходимо поставить цель укрепление здоровья, а потом уже достижение спортивного результата.

Основная характеристика учителей физкультуры - это особенность работы. Предметом обучения является личность студента. Педагогическая деятельность учителя состоит из определенных элементов, которые вместе образуют своеобразную психологическую структуру.

В нашей академии каждый студент должен систематически посещать учебные занятия в дни и часы, предусмотренные учебным расписанием.

Результаты анкетирования

«Оценка студентов условий ЗОЖ в ЧГМА».

В опросе приняли участие 455 студентов трех факультетов на первом году обучения, что составило 86% от общего количества студентов.

В анкете было изучено субъективное отношение студентов к здоровому образу жизни и удовлетворенность условиями для обеспечения этого в ЧГМА. Исследование субъективного отношения студентов к здоровому образу жизни проводилось с помощью вопросов 1, 2, 6, 10 и 12 анкеты. Удовлетворенность условиями формирования здорового образа жизни оценивалась с помощью вопросов 3, 4, 5, 7, 8, 9 и 11 анкеты.

В результате анкетирования были выявлены следующие количественные показатели оценки субъективного отношения студентов к здоровому образу жизни:

1. 74% студентов считают, что понятие «здоровый образ жизни» заключается в здоровом питании, 89% - не пьют и не курят, 91% - не употребляют наркотики, 87% - занимаются спортом, музыкой, танцами, хобби. группы, 22% - соблюдение режима дня и сбалансированное питание.

2. 78% студентов считают, что им нужно придерживаться принципов здорового образа жизни, 12% - считают, что это не главное в жизни, 7% - считают, что это того стоит, а 3% - студенты. плевать на эту проблему.

3. 3,5% учеников всегда соблюдают распорядок дня и диету, 17% - не соблюдают распорядок дня и диету, 56% - иногда соблюдают, когда получается, а 22% - очень редко.

4. 37% студентов активно участвуют в академической деятельности и работах, направленных на пропаганду здорового образа жизни среди студентов и молодежи, 63% не участвуют.

5. Оценка школьников по десятибалльной шкале их образа жизни как здорового соответствует следующим показателям: 2 балла - 5%, 3 балла - 7%, 4 балла - 8%, 5 баллов - 15%, 6 баллов. - 19%. 7 баллов - 16%, 8 баллов - 13%, 9 баллов - 10%, 10 баллов - 7%. Это свидетельствует о низкой оценке студентами здорового образа жизни.

Из приведенных выше данных можно сделать вывод, что первокурсники в целом имеют представление о здоровом образе жизни, как его придерживаться и какие условия для этого нужно создать.

Результаты анкетирования удовлетворенности условиями формирования здорового образа жизни в ЧГМА показывают следующие данные:

1. 94% опрошенных студентов удовлетворены условиями для формирования здорового образа жизни в ЧГМА у студентов, а 6% не удовлетворены.

2. 96% студентов удовлетворены условиями обучения, 4% не удовлетворены.

3. 63% респондентов выдерживают тренировочную нагрузку, 37% не выдерживают.

4. 48% опрошенных не удовлетворены питанием на ЧГМА, а 52% довольны и довольны питанием.

5. 96% студентов удовлетворены санитарно-гигиеническими условиями в ЧГМА, а 4% не удовлетворены.

6. 92% опрошенных студентов удовлетворены условиями и организацией занятий физкультурно-спортивными, оздоровительными занятиями спортом, 8% не удовлетворены.

Для более активного привлечения студентов в нашей академии есть тренажерный зал, который включает в себя 14 различных тренажеров, штанги, гири, есть хорошая материальная база: спортивный инвентарь (мячи, гантели, скакалки, маты), а также следующие секции: баскетбол, волейбол, футбол, легкая атлетика, бадминтон, атлетическая гимнастика, русские раунды, настольный теннис, плавание, растяжка, теннис, стрельба, дартс, шахматы, тяжелая атлетика с гирями, регби, борьба, стена для скалолазания. Активное участие в массовых физкультурных и оздоровительных спортивных мероприятиях также является неотъемлемой частью образовательного процесса на межвузовском уровне. Сильнейшие студенты-спортсмены участвуют в межвузовских соревнованиях. Цель таких соревнований - наладить личные контакты между будущими коллегами и добиться лучших спортивных результатов среди вузов города. Это определяет уровень спортивной подготовки студентов каждого вуза. Наши студенты занимают первые места в спортивных соревнованиях вузов

нашего города. В структуре учебно-спортивного комплекса ФГБОУ ВО ЧГМА работает «Спортивный клуб ЧГМА», который включает в себя функции по организации работы спортивных секций и формированию команд для выступления на соревнованиях различного уровня. Деятельность клуба регулируется Уставом Федерального государственного бюджетного высшего учебного заведения ЧГМА, утвержденным Минздравом России 06 июня 2016 г. 346 (п. 1.10). SSK Висерс ежегодно организует и проводит различные спортивные мероприятия для студентов Академии:

- Внутривузовские этапы чемпионата АССК России по шахматам, волейболу (м\ж), стритболу (м\ж), мини-футболу, настольному теннису.

- Дополнительные отборочные (межвузовские) этапы чемпионата АССК России по шахматам, волейболу (м\ж), стритболу (м\ж), мини-футболу, настольному теннису.

- Смотр-конкурс «Лучшее спортивное общежитие».

- Эстафеты к 23 февраля - «А ну-ка, парни».

- Эстафеты к 8 марта – «А ну-ка, девушки».

- «Эстафеты с элементами баскетбола» 1-2 курс.

- Национальная бурятская борьба «Барилдаан».

- «Соревнования по силовой гимнастике» 1-2 курс.

- «Кросс первокурсников».

- Эстафеты - «Здоровый Новый год».

- Товарищеский матч по баскетболу между командами ЧГМА и ЦМУ (Китай).

- Соревнования по воркауту на новой спортивной площадке ЧГМА.

- Благотворительная акция в стенах ЧГМА «Движение-жизнь».

- Помощь в проведении благотворительного турнира по футболу для детей из детских домов от компании «Адидас».

- Туристический слет на СибВо.

- Спортивная площадка «Посвящение первокурсников».
- Спортивная площадка «Фестиваль народов мира».
- Профилактические лекции для школьников «ЗОЖ».

Также активисты ССК Бицепс сами принимают участие в различных спортивных соревнованиях и форумах, посвященных развитию студенческого спорта.

- I внутривузовский туристический слет.
- I спартакиада добровольцев Заб.края.
- Основные отборочные (внутривузовские) этапы чемпионата АССК России по шахматам, волейболу (м\ж), стритболу (м\ж), мини-футболу, настольному теннису.

- Дополнительные отборочные (межвузовские) этапы чемпионата АССК России по шахматам, волейболу (м\ж), стритболу (м\ж), мини-футболу, настольному теннису.

- Форум АССК в Санкт-Петербурге
- Внутривузовские соревнования по футболу, волейболу, баскетболу
- Кросс посвященный победе в Великой Отечественной Войне
- Ежегодная Первомайская легкоатлетическая эстафета на кубок главы города.

- Благотворительный кросс от компании «Адидас»
- Благотворительная фитнес-акция «Движение = жизнь».

По результатам представленных данных и опроса можно сделать вывод, что первокурсники в целом удовлетворены условиями, созданными для формирования здорового образа жизни в ЧГМА.

1. <https://chitgma.ru/kontrolnyj-list-samoanaliza-chgma>

2. «Физическая культура студента»: Учебник/Под ред. В.И. Ильинича, М-2004 г.
3. Камилович Л.В. Физиология человека, спорт. 2017.
4. Лукьянов С.И. РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ // Фундаментальные исследования. – 2006. – № 11. – С. 92-93;
5. Черясова О. Ю., Онищук М. А. «Физическая культура и спорт в жизни современного общества: /Международный научный журнал «Молодой учёный», 332-я стр. / гл. ред. Ахметов И. Г. ООО «Издательство Молодой учёный». Казань, 2018. - 343 с.