

Речь идет о коренном изменении социального статуса физической культуры и спорта как одной из составляющих национальной идеи, формирующей здоровый образ жизни людей и престиж Российского государства. Государство должно относиться к развитию физической культуры и спорта как к общегражданской деятельности, обеспечивающей и безопасность страны, и жизнеспособность ее населения. Как носитель общественных интересов, государство должно сформировать общенациональную модель физкультурно-спортивного движения и пробудить у граждан России новую движущую силу — стремление к здоровому образу и высокому качеству жизни. Нужно законодательно закрепить эффективные экономические меры, утверждающие в обществе культ здорового тела, здорового духа, здоровых традиций и здорового образа жизни[5].

Список литературы

1. Положение о всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО), 2013
2. Деловая газета «Взгляд», 24.03.2014
3. Российская газета, 24.10.2014
4. ru.wikipedia.org/wiki/Готов_к_труду_и_обороне
5. Уровень развития физической культуры и спорта в России / Шевченко А.С., Шлемова М. В., Чернышева И.В., Мустафина Д.А. // Международный журнал экспериментального образования. 2014. № 7 (часть 2). С. 90-91.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ПРОЦЕССЕ АДАПТАЦИИ ЧЕЛОВЕКА К УСЛОВИЯМ ЖИЗНИ В ОБЩЕСТВЕ

Сычева А.В., Шлемова М.В., Чернышева И.В., Егорычева Е.В.

*Волжский политехнический институт (филиал)
Волгоградского государственного технического
университета, Волжский, Россия, www.volpi.ru,
sichyowa.nastya@yandex.ru*

Современные сложные условия жизни диктуют более высокие требования к биологическим и социальным возможностям человека. Систематическое, соответствующее полу, возрасту и состоянию здоровья, использование физических нагрузок — один из обязательных факторов здорового режима жизни. Физические нагрузки представляют собой сочетание разнообразных двигательных действий, выполняемых в повседневной жизни, а также организованных или самостоятельных занятий физической культурой и спортом, объединенных термином «двигательная активность». У большого числа людей, занимающихся умственной деятельностью, наблюдается ограничение двигательной активности. Прежде чем разбираться в том, какое значение играет физическая культура в процессе адаптации человека к условиям жизни в обществе, необходимо дать общее определение физической культуре. Итак, под этим термином подразумевается совокупность достижений и творчества в создании и рациональном использовании специальных средств, методов и условий для направленного физического развития, и совершенствования всех возрастных групп населения, особенно детей и подростков, для активного здорового отдыха всего народа[1].

Физическая культура еще с древних времен играет огромную роль для человека. В связи с возникновением физических упражнений повысилась эффективность трудовой и военной деятельности, у человека стало больше шансов выжить. Благодаря этому виду культуры человек достиг наивысшего уровня развития, а именно стал человеком разумным, хотя бы потому, что он не пошел, как животное, по пути только пассивной адаптации к условиям существования. Человек стал вначале активно ограждать себя от влияния окружающей среды, а затем и приспосабливать ее к своим нуждам.

Особое значение физическая культура играла в древней Греции, а именно в Спарте. Там каждый граж-

данин должен был постоянно заниматься физическими упражнениями. И речь идет не только о юношах, чье физическое воспитание начиналось с семилетнего возраста, но и о девушках, которые должны были обеспечивать порядок, когда мужчины уходили в походы. Девушки должны были заниматься спортом еще и для того, чтобы у них были физически крепкие дети. Ведь когда рождался ребенок, спартанец-отец должен был показывать его старейшинам. И если ребенка сочли слабым, его сбрасывали в ущелье с горы Тайгет.

В настоящее время физическая культура, на мой взгляд, приобрела еще большее значение для человека. Ведь сейчас человек, в основном, ведет малоподвижный образ жизни. Машины, компьютеры, телефоны и т.д. во многом облегчили жизнь людям. Человечество стало меньше двигаться, а это приводит к плохому самочувствию и недостатку энергии, потере гибкости и, возможно, сокращению продолжительности жизни. А те люди, которые занимаются каким-либо видом спорта или хотя бы по утрам выполняют зарядку и любят передвигаться пешком, могут быстро овладевать новыми движениями, они будут иметь пропорционально развитое телосложение и осанку. Такие люди, как мне кажется, более общительны, целеустремленные, они могут поддержать разговор в любой компании, даже в малознакомой.

В заключение можно сказать о том, что физическая культура влияла на человека на протяжении многих столетий. Физическая культура позволяет человеку лучше адаптироваться в обществе. Даже на работе к физически подготовленному человеку будут относиться лучше, так как он может выполнять больший объем предлагаемой работы, он более общителен и более активен.

Список литературы

1. Необходимость формирования у студентов потребности к самостоятельным занятиям физической культурой / Попова С.Ю., Шлемова М.В., Чернышева И.В., Липовцев С.П. // Международный журнал экспериментального образования. 2014. № 7 (часть 2). С. 82.
2. <http://velizariy.kiev.ua/avallon/igra/ancient2.htm>
3. ru.wikipedia.org/wiki/Физическая_культура

ПРИЧИНЫ, ПРЕПЯТСТВУЮЩИЕ ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ

Таранова М.С., Егорычева Е.В., Чернышева И.В., Шлемова М.В.

*Волжский политехнический институт (филиал)
Волгоградского государственного технического
университета, Волжский, Россия, www.volpi.ru,
mari.taranova.96@mail.ru*

В последние годы активизировалось внимание к здоровому образу жизни студентов, это связано с озабоченностью общества по поводу здоровья специалистов, выпускаемых высшей школой, роста заболеваемости в процессе профессиональной подготовки и последующим снижением работоспособности. Необходимо отчетливо представлять, что не существует здорового образа жизни, как некой особенной формы жизнедеятельности, вне образа жизни в целом [2].

Охрана и укрепление здоровья студенчества в основном определяется образом жизни. Повышенное внимание к нему проявляется на уровне общественного сознания, в сфере культуры, образования, воспитания. Попытаемся рассмотреть главный вопрос: почему же современный студент так халатно относится и к себе и к своему здоровью?

Рассматривая типичную жизнь студента, невозможно сказать, что он ведет здоровый образ жизни. Анализ фактических материалов о жизнедеятельности студентов свидетельствует о ее неупорядоченности и хаотичной организации. Не соблюдение режима питания, труда и отдыха — это уже первая и немаловажная причина ухудшения здоровья человека. Сюда