

**ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ КАК СРЕДСТВО СОХРАНЕНИЯ И УКРЕПЛЕНИЯ  
ЗДОРОВЬЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ АГРАРНОГО ВУЗА  
PHYSICAL CULTURE AS A MEANS OF PRESERVING AND STRENGTHENING HEALTH**

**В.Ю. Милькова**, студент

**А. С. Мишин**, старший преподаватель

Уральский государственный аграрный университет  
(Екатеринбург, ул. Карла Либкнехта, 42)

**Д. Р. Гареев**, кандидат педагогических наук, доцент

Уральский институт ГПС МЧС России  
(Екатеринбург, ул. Мира, 22)

*Рецензент:* О. П. Неверова, кандидат биологических наук, доцент

**Аннотация**

Статья посвящена аспектам привлечения студентов аграрного вуза к занятиям физической культурой и спортом, формированию здорового образа, посредством пропаганды физической культуры и спорта. Подробно рассмотрено одно из направлений поддержки развития физической культуры и спорта государством, обеспечивающее популяризацию физической культуры и спорта, олимпийского движения России.

**Ключевые слова:** физическая культура, физическая активность, здоровье, студенты.

**Summary**

The article is devoted to the aspects of attracting students of an agrarian university to physical culture and sports, the formation of a healthy lifestyle, through the promotion of physical culture and sports. One of the directions of support for the development of physical culture and sports by the state, which ensures the popularization of physical culture and sports, the Olympic movement of Russia, is considered in detail.

**Keywords:** physical education, physical activity, health, students.

**Цель работы:** изучить возможность использования физической активности, как средство сохранения и укрепления здоровья студентов аграрного вуза.

**Задачи:** выявить необходимый уровень физической активности для обучающихся.

**Результаты исследования**

Физическая культура влияет на все стороны жизнедеятельности человека: развивает духовно-нравственные качества личности, усиливает мотивацию ее саморазвития, осуществляет социальную адаптацию, помогает адекватно реагировать на стрессовые факторы окружающей среды, формирует потребность в здоровом образе жизни, обеспечивает сохранение и укрепление здоровья на протяжении всей жизни человека.

Оздоровительный и профилактический эффект физической культуры неразрывно связан с повышенной двигательной активностью, усилением функций опорно-двигательного аппарата, активизацией обмена веществ. Двигательная активность имеет огромное значение, как для преодоления двигательного дефицита (гиподинамии), так и для сохранения и укрепления здоровья. Недостаток двигательной активности приводит к нарушению в организме человека нервно-рефлекторных связей, заложенные природой, следствием чего является расстройство

деятельности сердечно-сосудистой и других систем, нарушение обмена веществ и развитие различных заболеваний.

здоровье зависит от множества различных факторов, во главе которых первое место занимает здоровый образ жизни (ЗОЖ) – 50%. То есть, мы можем сделать на начальном этапе не-большой вывод о том, что спорт – это главная составляющая для поддержания своего здоро-вья в тонусе, однако существует множество правил и методик для правильных занятий.

Составной частью методики обучения физической культуре является система знаний по проведению данных занятий, так как без этого выполнять различного рода упражнения пра-вильно, и структурировано невозможно. Вследствие этого эффект может быть очень малень-ким, даже почти не заметным. Неправильное выполнение физических нагрузок приводит к:

1. Потери энергии.
2. Снижению жизненной активности.
3. Травмам.

Ключевые пункты, которые необходимо знать человеку, который всерьез решил улучшить свое здоровье и связать жизнь с физической культурой:

• Утренняя зарядка

Эффективно устраняет последствия сна, а именно отечность, сонливость, вялость, увели-чивает тонус нервной системы и работоспособность сердечно-сосудистой и дыхательной си-стем. Но как я уже говорила выше, полезным данный этап является лишь при грамотном вы-полнении

• Завтрак

Данный прием пищи является самым важным, так как всю ночь мы не употребляем пищу, и если утром не «пополнять запасы» , они быстро исчерпаются в течение дня.

• Режим дня:

Для здоровья и хорошего самочувствия необходимо соблюдать режим, например:

- ✓ Спать минимум 7 часов.
- ✓ Принимать пищу в одно и тоже время каждый день и т.д.
- ✓ Утренняя и вечерняя пробежка.
- ✓ Бег утром дает силы и энергию на весь оставшийся день, вырабатывает дофамин (гормоны счастья), успокаивается нервная система, а также идет омолаживание организма.
- ✓ Вечерний же бег дает отдых мозгу, снижает уровень стресса, нормализует метаболизм и очищает организм от шлаков и токсинов.

• Гимнастика

Данный вид спорта способствует развитию и укреплению здоровья, тренирует нашу вы-носливость, совершенствует координацию движения, активизирует обменные системы и многое другое

• Йога

Йога состоит из асан (упражнений), дыхательных техник и медитаций (пассивных и ак-тивных), поэтому развивает человека всесторонне – через тело, ум и эмоции. Хотя изначально йога – это духовная практика, в больших городах духовность занимает её малую часть. Многие техники адаптируются под задачи учеников, и акцент делается на работу с телом и дыханием.

Данный вид практики имеет свою определенную цель – это поиск целостности не только во время занятия, но и в жизни.

Польза же йоги по отношению нашего здоровья состоит в: улучшении эмоционального фона, укреплении физического здоровья и улучшении концентрации здоровья.

Главной задачей каждого человека является применить данные знания на практике, так как многие все-таки бросают все на начальном этапе, когда нужно переходит от теории к реальным действиям и происходит это из-за мало подвижного образа жизни

Малоподвижный образ жизни – это частая проблема современного человека. Мы не в силах изменить мир или жизни других людей, но мы можем изменить свою с помощью спорта и объективного взгляда на многие процессы, которые каждый день с нами взаимодействуют.

### **Выводы**

Таким образом, для укрепления и достижения здоровья мы должны начинать с азов – изучить литературу и методики, связанные с физической культуры, составить план действий, мотивировать себя, поставить намеченные действия и лишь, потом переходить к практике с точными и верно изученными знаниями.

#### Важные правила выполнения физических нагрузок это:

- ✓ Постепенность
- ✓ Чередование
- ✓ Осознанность
- ✓ Индивидуализация
- ✓ Систематичность

Принцип осознанности направлен на отчет самому себе значения проводимых упражнений в самосовершенствовании здорового тела и духа

Физическая культура — сфера социальной деятельности, направленная на сохранение и укрепление здоровья, развитие психофизических способностей человека в процессе осознанной двигательной активности.

Теория и практика физической культуры и спорта определяет ряд принципиальных положений, соблюдение которых гарантирует успехи в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и ограничивает от переутомления и нежелательных последствий.

### **Библиографический список**

1. *Барчуков И. С.* Физическая культура: методики практического обучения (для бакалавров). М.: КноРус, 2018. 62 с.
2. *Бурякин Ф. Г.* Физическая культура зрелого и пожилого контингентов населения (общие основы теории и практики). М.: Русайнс, 2019. 284 с.
3. *Вовк Е. Ю.* В здоровом теле здоровый дух: учебно-методическое пособие. Липецк: ЛГПУ имени П. П. Семенова-Тян-Шанского, 2021. 92 с.
4. *Чедов К. В., Гавронина Г. А., Чедова Т. И.* Физическая культура здоровый образ жизни. Пермь, 2020.
5. Физическая культура: учебно-методическое пособие / Е. Л. Сорокина, Т. И. Шишкина, М. А. Бабенко, Е. Г. Черночуб. Новосибирск: Сибирь. Наука. Интеллект, 2020. 114 с.
6. *Муллер А. Б.* Физическая культура студента: учебное пособие / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко и др. М.: Инфра-М, 2018. 320 с.