

Таким образом, мы постарались разработать программу занятий фитбол-аэробикой со студентами, которая максимально учитывала потребности занимающихся и способствовала повышению уровня их физического состояния.

ЗДОРОВЬЕ, ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

Исупова В.В.

Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Свердловской области «Областной техникум дизайна и сервиса»,
г. Екатеринбург, Россия

Физкультура, спорт и здоровье находятся в тесной взаимосвязи. Влияние экологических факторов, ритм современной жизни, постоянное присутствие в окружающей среде агрессивных микроорганизмов ослабляют здоровье человека. А здоровье является неоценимым достоянием для каждого человека и всего общества в целом. Физическая культура и спорт являются эффективным средством профилактики многих заболеваний человека и оказывают огромное влияние на становление личности. Здоровье помогает нам переносить значительные перегрузки, обеспечивает долгую и активную жизнь. Вот почему так важно укреплять защитные силы организма всеми доступными способами – нормализованным питанием, лечением различных недугов, профилактическими мероприятиями, направленными на усиление иммунитета, а также с помощью физической активности.

Благодаря развитию технического прогресса с появлением компьютеров, телефонов, планшетов и прочих «девайсов», облегчающих труд и повседневную жизнь человека, физическая активность людей резко сократилась.

Это ведёт к постепенному снижению функциональных способностей человека, ослаблению его скелетно-мышечного аппарата, изменениям в работе внутренних органов – изменениях, к сожалению, в худшую сторону.

Недостаток движения и энергозатрат приводит к сбоям в работе всех систем (мышечной, сосудистой, сердечной, дыхательной) и организма в целом, способствуя возникновению различных заболеваний.

Физкультура и спорт оказывают большое влияние на здоровье человека, поддерживают двигательную активность, удовлетворяющую природную потребность человека к нагрузкам. Ведь Движение – жизнь, а активное движение – здоровая жизнь.

Одной из основных целей государства является привлечение молодежи к занятиям физической культурой и формирование у них желания вести здоровый образ жизни. Ведь здоровая молодежь это основа нашего общества и государства.

Таким образом, физическая культура и спорт должны быть привлекательными для молодежи и студентов. А этого можно достигнуть, если только они будут понимать полезность и важность спорта в их жизни. Каждому известно, что физическая культура благоприятно влияет на организм, укрепляет его. Тем самым она готовит молодое поколение к жизни. С помощью занятий обеспечивается гармоничное развитие физического состояния организма, формируются и воспитываются моральные и физические качества. Все эти качества необходимы будущим специалистам в любой сфере деятельности. Нужно коренное изменение отношения людей к физической культуре, понимание того, что она имеет ценность для народа и для каждого человека в отдельности.

В физкультурном воспитании и образовании молодого поколения главным должно стать формирование и закрепление в сознании потребности и мотивации в постоянной заботе о своем здоровье. Это формирование должно быть целенаправленным и основанным на глубоких знаниях. Конечно же, наше общество заинтересовано в том, чтобы подрастающее поколение было физически развитым, здоровым и жизнерадостным. Здоровье – это основной фундамент каждой личности, а здоровая молодежь – фундамент нашего общества, нашего государства.

Список литературы

1. [<http://vashsport.com/sport-i-zdorove/>]
2. [<http://www.fiziolive.ru/html/fiz/index-fiz.htm>]
3. Виленский М.Я., Зайцев А.И., Ильинич В.И. и др.: Физическая культура студента: учебник для вузов. М.: Гардарика, 2000.
4. Николаев Ю.М.: Теория физической культуры: функциональный, ценностный, деятельностный, результативный аспекты: учебное пособие. СПб.: СПбГАФК им П.Ф. Лесгафта, 2000.

СОВРЕМЕННЫЕ ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ: «ТХЭКВОНДО»

Кадирова Т.Э.

Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Свердловской области «Областной техникум дизайна и сервиса»,
г. Екатеринбург, Россия

С древности олимпийские Игры были главным спортивным событием всех времен и народов. На период проведения Игр все страны прекращали войны, на земле воцарялось согласие. Борьба за звание лучшего велась достойными людьми и только в честной борьбе.

Многовековое Олимпийское движение преодолело немало препятствий на своем пути, было подвержено и забвению. Но не смотря ни на что Олимпийские Игры живы и по сей день. Конечно, это уже не те соревнования, не то чествование победителей. Трудно сегодня представить, например, въезд чемпиона в родной город через пролом в стене.

В апреле 1896 по инициативе французского общественного деятеля Пьера де Кубертена в Афинах состоялась Первая Олимпиада, положившая начало современному олимпийскому движению.

Олимпийский принцип был определен в 1896 году основателем современных Игр Пьером де Кубертенем. «Самое важное в Олимпийских играх – не победа, а участие, также как в жизни самое главное – не триумф, а борьба».