

УДК 796.011.3

ЗНАЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ЖИЗНИ СТУДЕНТА



THE IMPORTANCE OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS IN A STUDENT'S LIFE

Питкин Виктор Александрович

старший преподаватель
кафедры физического воспитания и спорта,
Кубанский государственный технологический университет
irvik25@mail.ru

Колесник Никита Дмитриевич

студент,
Кубанский государственный технологический университет
nikcs3001@gmail.com

Аннотация. В статье раскрывается смысл физической культуры, отмечена неотъемлемая часть спорта в жизни студента.

Для четкого понимания и осознания роли физической деятельности привлекается соответствующая теоретическая база. Приведены аргументы необходимости в молодом возрасте заниматься спортом и как это отразится на состоянии здоровья. Перечислены правила введения здорового образа жизни. Обозначены основные преимущества при занятии физической культуры и спортом.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, значение физической культуры в жизни студента.

Pitkin Victor Alexandrovich

Senior Lecturer of the Department
of Physical Education and Sports,
Kuban State Technological University
irvik25@mail.ru

Kolesnik Nikita Dmitrievich

Student,
Kuban State Technological University
nikcs3001@gmail.com

Annotation. The article reveals the meaning of physical culture, an integral part of sports in the life of a student is noted.

For a clear understanding and awareness of the role of physical activity, an appropriate theoretical framework is involved. Arguments are given for the need to play sports at a young age and how this will affect the state of health. The rules for introducing a healthy lifestyle are listed. The main advantages in physical culture and sports are indicated.

Keywords: physical culture, sport, the importance of physical culture in a student's life.

В первую очередь стоит отметить, что неотъемлемой частью физической культуры является спорт, который подразумевает способ воспитания с физической стороны с элементами соревнований для эффективной оценки реальных способностей человека. Так же физическая культура имеет социальную значимость для людей, так как это возможность поддержать и улучшить состояние организма человека с помощью спортивной деятельности [1].

Из этого следует, что составной частью физической культуры является осознанная активная работа в формате всевозможных физических занятий, содействующие формированию растущего организма молодых людей и поддержанию здоровья у взрослых, которые помогают приобретать соответствующие знания, совершенствовать свои возможности и в целом дают возможность держать в тонусе свой организм для эффективной трудоспособности на протяжении всех лет жизни.

При дальнейшем поиске работы студенты должны заботиться о своем теле и состоянии здоровья, ведь это является актуальной темой на данное время. Сколько бы не было знаний, опыта – все это будет зря, если не будет возможности реализовать свои качества из-за плохого образа жизни. Ведь в первую очередь внешний вид – это социальное лицо человека.

Молодость – это последний шанс для совершенствования своих физических способностей и укрепления здоровья, так как в силу возраста дальше это будет сложнее. Поэтому, следует с юных лет активно уделять время укреплению организма, а не ухудшать его состояние. По статистике 17–18 лет – это завершение момента «взроствления» организма и этап торможения развития мышечных групп. К 18–20 годам заканчивается развитие функций вегетативной нервной системы. Поэтому, стоит отметить, что развитием своей выносливости нужно активно заниматься в периоде до 25 лет [2].

Вследствие этого, юный возраст является завершающим этапом развития своих физиологических возможностей и ментального здоровья. Именно поэтому физическая

культура является неотъемлемой жизнью каждого студента, она воспитывается в людях многие годы и влияет на состояние здоровья и развитие организма в течение всей жизни человека. Один из главных способов совмещения коллективных и личных интересов, студентов в университетах является привлечение их к физической деятельности [3].

Для поддержания крепкого здоровья и тонуса организма следует соблюдать следующие правила здорового образа жизни:

- Различные виды физической активности.
- Соблюдение режима сна для сохранения нервной системы.
- Исключить вредные привычки.
- Уход за собой.
- Поддерживать свое эмоциональное состояние.
- Следить за питанием и сохранять водный баланс в организме.

На первый взгляд все эти правила могут показаться сложными, но именно это поможет сохранять и поддерживать долго свое здоровье для дальнейшей комфортной жизни. Внедрение полезных привычек способствует к эффективной работоспособности, открытию многих возможностей и нахождению новых целей в жизни и любимых занятий. Если элементарно начать с утренней зарядки, то это уже даст «толчок» к совершенствованию и обеспечению долгих лет жизни [3].

В студенческие годы легче воздействовать на состояние организма и поддержания здоровья, путь к этому обеспечит физическая активность, которая влияет на физиологическое состояние тела студента [5].

Физическая культура имеет ряд преимуществ, которые будут указаны ниже:

В первую очередь, спорт воспитывает человека, обеспечивает самодисциплину, Студенты становятся более ответственными, организованными, активными в других сферах, у них появляется смысл жизни и желание развиваться. Так же это прибавляет значительную долю уверенности в себе, избавляет от комплексов и способствует развитию лидерских качеств.

Не малую важность, естественно, имеет в целом состояние ментального здоровья. Студенты легче переносят процесс учебы, сдачи экзаменов и зачетов, лучше высыпаются и свое свободное время они уделяют полезным вещам, таким как занятия спортом.

В заключении хочется призвать все молодое поколение заниматься спортом и физической культурой, поддерживать и укреплять свое здоровье, что поможет обеспечить долгую и комфортную жизнь.

Литература

1. <https://studopedia.ru>
2. <https://studfile.net>
3. <https://moluch.ru>
4. <https://otherreferats.allbest.ru>
5. Теория и методики физического воспитания : учеб. для студентов фак. физ. культуры пед. ин-тов по специальности «Физ. Культура» / Б.А. Ашмарин [и др.]; под ред Б.А. Ашмарина. – М. : Просвещение, 1990.

References

1. <https://studopedia.ru>
2. <https://studfile.net>
3. <https://moluch.ru>
4. <https://otherreferats.allbest.ru>
5. Theory and methodology of physical education : Studies for students fac. phys. ped culture. in-tov in the specialty «Phys. Culture» / B.A. Ashmarin [etc.]; edited by B.A. Ashmarin. – M. : Enlightenment, 1990.