

УДК 316.7

СОЦИАЛЬНО-ЭКОНОМИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ И ОСНОВНЫЕ ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ



SOCIO-ECONOMIC PROBLEMS AND MAIN TRENDS IN THE DEVELOPMENT OF STUDENTS' PHYSICAL TRAINING

Питкин Виктор Александрович

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

Ткачева Арина Андреевна

студентка,
Кубанский государственный технологический университет
arinatkacheva2002@mail.ru

Аннотация. В данной статье приведены материалы, которые в современном мире носят важную роль. Социально-экономические проблемы, тенденции развития физической подготовки студентов, малоподвижность людей, которая влияет на здоровье. Здоровый образ жизни способен обеспечить укрепление здоровья. Представлены пути решения социально – экономических проблем и физической подготовки.

Ключевые слова: физическая культура, здоровье, энергия, активность, студенты, мотивация, социальная поддержка.

Pitkin Victor Alexandrovich

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

Tkacheva Arina Andreevna

Student,
Kuban State Technological University
arinatkacheva2002@mail.ru

Annotation. This article presents materials that in modern world play an important role. Socio-economic problems, trends development of physical training of students, inactivity of people, which affects health. A healthy lifestyle can provide health promotion. The ways of solving socio-economic problems and physical training are presented.

Keywords: physical culture, health, energy, activity, students, motivation, social support.

Активный и здоровый образ жизни – неотъемлемая часть жизни современного человека. К счастью, когда сигарета во рту и бутылка пива в руке считаются крутыми, это прошло безвозвратно. Сейчас все больше людей отказываются от вредных привычек и выбирают правильное питание и физические упражнения.

Изучая социально-экономические проблемы и основные тенденции развития физической подготовки студентов, были изучены следующие концепции:

- физические упражнения и их влияние на организм человека;
- актуальность физической активности в эпоху роботов;
- социально-экономические вопросы.

Физические упражнения и здоровый образ жизни неотделимы. Это подтверждается известной поговоркой: «В здоровом теле – здоровый дух!»

С этим невозможно поспорить: как правило, спортсмены – решительные и целеустремленные люди, которые постоянно двигаются вперед. Положительное влияние физических упражнений на здоровье и характер человека никогда не подвергалось сомнению и уже давно научно доказано [2].

Воздействие физических упражнений на здоровье:

1. Регулярные занятия физической культурой, чтобы улучшить осанку.
2. Укрепление костно-мышечного аппарата.
3. Укрепление сердечно-сосудистой системы.
4. Физические упражнения улучшают кровообращение.
5. Физические упражнения и здоровый образ жизни помогают вам выглядеть лучше.
6. Регулярная физическая активность может снять стресс, улучшить настроение и повысить работоспособность человека[2].

В настоящее время робототехника все чаще входит в жизнь человека (роботы-пылесосы, стиральные машины, электрические скутеры, роботы в сервисном отделе), что сводит к минимуму его деятельность, включая физическую и социальную, что приводит к проблемам со здоровьем.

Цель этой работы – раскрыть концепцию физического воспитания, рассказать о пользе физического воспитания для организма и способах достижения физических и умственных целей подрастающего поколения.

Забота о здоровье людей – одна из самых важных задач для любого человека.

Здоровье может быть физическим и психическим, и от этого зависит жизнь человека в целом.

Благодаря нынешним технологическим достижениям человеческая жизнь стала проще, но это настолько расслабляет человека, что он предпочел бы сидеть дома на диване перед телевизором, пока технологические достижения мира готовят или обеспечивают еду, роботы пылесосы уберут квартиру.

Современные люди предпочитают путешествовать на транспорте, а не пешком, объясняя это тем, что так быстрее и удобнее. Малоподвижный образ жизни ослабляет здоровье. Мы должны сражаться в этой битве! Специалисты утверждают, что для того, чтобы сделать доброе утро не только добрым, но и здоровым, нужно делать утреннюю зарядку. Не многие из нас привыкли заниматься спортом после сна, но это может принести нам физическая активность по утрам. Небольшая разминка после сна поможет нашему организму пробудить все функции для полноценного выживания. Запустив кровообращение и наполнив наш мозг кислородом, мы сами внесем свой вклад в продуктивную работу в течение дня, что поможет нам совершать новые открытия и достигать великих целей в жизни. Через некоторое время вы начнете замечать, как улучшается ваше состояние.

Физические упражнения требуют мотивации. Но в дополнение к мотивации также должны быть соответствующие условия не только для организованных занятий спортом и спортивных форм, но и для тех, кто желает учиться самостоятельно по месту жительства. Для того, чтобы молодые люди могли полноценно заниматься спортом, административные органы школ, университетов и других учебных заведений должны прислушиваться и учитывать мнения учащихся, разрешая студентам заниматься спортом, и сделать физическое воспитание более привлекательным для студентов, чтобы повысить интерес к этому предмету[1].

Со школьниками и студентами понятно. Как быть взрослым, которые также усердно занимаются физическими упражнениями и ведут здоровый образ жизни. Для этой цели оборудованы «Воркауты». В теплое время года – это хорошо и даже полезно, но для зимы уже не подходит. Есть тренажерный зал, но многие люди не могут себе этого позволить. Было бы хорошо, если бы городские министерства рассмотрели такие варианты, как крытые «семинары» или бесплатные небольшие тренажерные залы.

Поэтому физическая подготовка в современном мире является важной частью поддержания здоровья и развития умственных способностей и силы воли. Студенты высших учебных заведений обязаны четко понимать и признавать достоинство этой темы. По этой причине следует проводить стимулирующие и соревновательные мероприятия, разрабатывать новые методы и проводить демонстрационные мероприятия.

Литература

1. Бакулина Я.С., Ведерников А.В., Гусев А.А. Социально-экономические проблемы в области спорта и физической культуры системы вуза, пути решения и развития // Вестник НГИ-ЭИ. – 2020. – № 4. – URL : <https://cyberleninka.ru/article/n/sotsialno-ekonomicheskie-problemy-voblasti-sporta-i-fizicheskoy-kultury-sistemy-vuza-puti-resheniya-i-razvitiya>

2. Статья «Спорт – это здоровье» опубликовано 04.08.2019 Государственным бюджетным учреждением здравоохранения Ленинградская районная больница. – URL : <http://crblen.ru/dlya-pacientov/meditsinskaya-profilaktika/307-sport-eto-zdorove>

References

1. Bakulina Ya.S., Vedernikov A.V., Gusev A.A. Socio-economic problems in the field of sports and physical culture of the university system, ways of solution and development // Bulletin of NGIEI. – 2020. – No. 4. – URL : <https://cyberleninka.ru/article/n/sotsialno-ekonomicheskie-problemy-voblasti-sporta-i-fizicheskoy-kultury-sistemy-vuza-puti-resheniya-i-razvitiya>

2. The article «Sport is health» was published on 08/04/2019 by the State Budgetary Institution of Healthcare Leningrad Regional Hospital. – URL : <http://crblen.ru/dlya-pacientov/meditsinskaya-profilaktika/307-sport-eto-zdorove>