(cc) BY

Карпов Анатолий Витальевич
студент
Шевцова Ирина Ивановна
старший преподаватель
ФГБОУ ВО «Ростовский государственный
университет путей сообщения»
г. Ростов-на-Дону, Ростовская область

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА ПОВСЕДНЕВНУЮ ЖИЗНЬ СТУДЕНТОВ

Аннотация: *в данной работе рассмотрены негативные последствия сидячего образа жизни и польза физической культуры для повседневной жизни. Авторы приходят к выводу, что на занятиях физической культуры учащиеся переносят большие нагрузки, как физические, так и моральные, и именно благодаря этим нагрузкам, студент формирует своё тело и характер. Занятие спортом помогает развивать волевые качества, таким как дисциплина и выдержка, которые помогут молодому человеку достичь успехов в учебе и дальнейшей жизни.*

Ключевые слова: *физическая культура, сердечно-сосудистая система, нервная система.*

В современном обществе остро встают проблемы, связанные с малоподвижным образом жизни. В сидячем положении человек проводит большую часть своей жизни. Это плохо сказывается как на физическом, так и на психологическом самочувствии организма. Развиваются болезни, связанные с сердечно-сосудистой системой, нервной системой и позвоночником, увеличивается избыточный вес.

Основной целью физической культуры как предмета в ВУЗе является прежде всего формирование личности учащегося, поддержание здорового образа жизни.

Студенты зачастую не думают о своем физическом развитии и запускают свое тело. А именно в студенческие годы начинают развиваться изложенные

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

выше проблемы со здоровьем. Многочасовые пары и домашнее задания, постоянные сидения над учебниками неблагоприятно сказывается на осанке.

Как известно на данный момент молодежь большую часть времени проводят в интернете или же играют в игры, как на персональных компьютерах, так и на телефонах, а это, в свою очередь, отрицательно влияет на зрение. Систематизированные спортивные тренировки помогут вам не только улучшить зрение, но и избавить вас от вредных привычек. В особенности спорт является отличным средством от многочасового времяпрепровождения в виртуальной реальности, что особенно остро стоит в наше время, время современных технологий.

Также не стоит забывать о нравственно-воспитательной роли физической культуры в жизни молодого поколения. На занятиях физической культуры учащиеся переносят большие нагрузки, как физические, так и моральные, и именно благодаря этим нагрузкам, студент формирует своё тело и характер. Занятие спортом помогает развивать волевые качества, таким как дисциплина и выдержка, которые помогут молодому человеку достичь успехов в учебе и дальнейшей жизни.

Занятие спортом придают нашему телу необходимое движение и способствует улучшению работы органов кровообращения. В свою очередь, улучшение работы сердечно-сосудистой системы благоприятно сказывается на роботе мозга так как в него попадает большее количество кислорода.

От постоянной физической нагрузки развивается опорно-двигательный аппарат, увеличивается ловкость и сила тела. Совершенствуется управление движениями, которое осуществляется центральной нервной системой. Из-за регулярной нагрузки на центральную нервную систему повышается подвижность нервных процессов, что позволяет организму быстрее реагировать на внешние раздражители.

Нельзя не отметить рост мышечной массы, которая в свою очередь увеличивает силу, мощность и вес человека. Она развивается при целенаправленных тренировках. Однако, не стоит забывать, что к ним нужно подходить с умом, да бы впоследствии тренировок не травмировать молодой организм.

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Также студентам полезно заниматься пробежками. Бег увеличивает выносливость, положительно влияет на сердечно-сосудистую систему, помогает не допустить образования целлюлита, а также избавиться от него. При тренировках на выносливость уменьшается вязкость крови, а значит уменьшается риск образования тромбов. Данный вид спорта является полезным и довольно доступным.

В последнее время в России повышено внимание на занятия спортом среди студентов. Так как спортивные достижения студентов на международной арене, не только улучшают физическую подготовку нового поколения, но и увеличивает престиж страны. Государство старается всячески поощрять студентов, которые занимаются спортом.

Таким образом, физическая культура является сложным общественным явлением, выполняющее социальные функции общества, такие как воспитание, этические нормы, мораль.

Список литературы

1. Карнаухова Я.В. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов в период экзаменационной сессии / Я.В. Карнаухова // Международный журнал экспериментального образования. – 2014.

2. Физическая культура студента: Учебник / Под ред. В.И. Ильинича. – М.: Гардарики, 2008. – 448 с.

3. Гончаров В.Д. Физическая культура в системе социальной деятельности / В.Д. Гончаров. – СПб., 1994. – С. 193.

4. Ионин Л.Г. Социология культуры / Л.Г. Ионин. – М., 2006. – С. 280.

5. Ильинич В.И. Студенческий спорт и жизнь: Учеб. пособие для студентов высших учебных заведений. – М.: Аспект Пресс, 1995.

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)