



УДК 796.01

ОСОБЕННОСТИ ВЛИЯНИЯ ЗАНЯТИЙ СПОРТОМ И ФИЗИЧЕСКИМ УПРАЖНЕНИЕМ НА РАЗВИТИЕ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ

Еремин Сергей Андреевич

студент

научный руководитель: **Абзалова Алсу Хайретдиновна**

преподаватель, доцент

«Самарский Государственный Технический Университет, г. Самара

Аннотация. Исследование демонстрирует важность физической деятельности для ведения здорового образа жизни молодого поколения. В стране существует система физического воспитания, которая нацелена на формирование мотивации и образа жизни, ориентированных на здоровье. Своевременные физические нагрузки помогают укреплять не только физическую, но и психическую и эмоциональную устойчивость человека. Кроме того, создание системы физического воспитания включает в себя исследование, посвященное спортивному туризму, а его цель - укрепление здоровья и благополучия студентов.

Ключевые слова: физическая культура, двигательная активность, здоровье, здоровый образ жизни

Федеральный закон «О физической культуре в Российской Федерации» содержит несколько основных принципов. Во-первых, образовательные учреждения имеют право определять способы физического воспитания и движения на основе нормативов и правил, установленных в статье 14. Во-вторых, закон обязывает проводить педагогический процесс для формирования стойких духовно совершенных и морально стойких подростков, а также для повышения работоспособности, творческого долголетия и длительности жизни.[3] Несмотря на растущий вклад современных технологий в повседневную жизнь, мы не можем игнорировать значительные преимущества, которые несет в себе физическая культура и регулярная физическая активность для нашего здоровья и благополучия. Сегодня практика спортивного туризма является одним из самых популярных способов продвигать здоровый образ жизни в университетской среде.

Обучение физической культуре и спорту играет важную роль в поддержании и поднятии здоровья поколения, растущего с учетом потребностей здоровья организма. Эти потребности для начала раскрываются в детских садах и реабилитационных центрах, где ребята узнают о новых движениях, используя занятия лечебной гимнастикой, а также подвижные игры. Затем актуальная потребность взрослых в двигательной деятельности реализуется прямо на практике



физического воспитания в вузах страны в соответствии с точно поставленными программами «Школа-ВУЗ». В стране занятия спортом и занятия спортом помогают не только удовлетворить потребности человека в двигательной активности, но также являются главным фактором сохранения и повышения здоровья. Мышечный процесс действует почти на всех органах и системах организма, делая его главным фактором развития и формирования человека. Физические упражнения и спорт помогают развивать и улучшать важные психические качества человека и закрепить наш образ жизни.

В учебных заведениях нашей страны проводятся действия по развитию физических и морально-волевых качеств человека, чтобы он был здоров, психологически устойчив и был более успешным в жизни. Обучающиеся в вузах проходят различные курсы физкультуры, которые включают в себя гимнастику, игры и другие активные занятия, предназначенные для продвижения здорового образа жизни и поддержания душевного здоровья. Эти занятия могут помочь лучше осознавать свои эмоции, становиться более устойчивым и укреплять их способности к самоуправлению и конструированию личности. Физическое воспитание в высших образовательных учреждениях направлено на формирование физической культуры студента. Обучающиеся проходят воспитательные, образовательные, развивающие и оздоровительные занятия, соответствующие государственному стандарту. При этом важнейшая социальная цель физкультуры состоит в обеспечении активности и профессиональной работоспособности студентов.

Внеклассные физические и спортивно-массовые мероприятия в университете имеют важное значение для достижения и удовлетворения потребностей в физической и духовной активности студентов. В курсах по физическому воспитанию применяются различные методы: гимнастика, активные игры и другие формы здорового образа жизни. Регулярные физические упражнения не только удовлетворяют потребность вместиаться, но и оказывают положительное влияние на психику и эмоциональное равновесие, предотвращая патологические ситуации и улучшая умение саморегуляции. Также занятия спортом предоставляют возможность студентам становиться более здоровыми и сохранять здоровье, воздействуя на их психическом и физическом здоровье. Наконец, социальная цель физического воспитания — создание условий для поддержания активности и профессионального самореализации студентов.[1]

Важно помнить, что регулярные занятия определенными видами спорта являются важнейшим фактором формирования личности человека. Спорт как компонент физкультуры включает различные упражнения, игры, выполняемые в соревновательных условиях, чтобы добиться более высокого результата. Физическая активность позволяет удовлетворить потребность людей в спорте, повысить их выносливость, работоспособность и улучшить их общее здоровье. Поэтому легкие атлетические занятия в высшей школе играют важнейшую



роль в развитии физического и морального потенциала личности, способствуя уменьшению физического и психологического стресса и напряжения. Спорт отличается соревновательностью, эмоциями и впечатлениями, что удовлетворяет требованиям человека к двигательной деятельности. Активное занятие спортом способствует не только повысить выносливость и повысить работоспособность организма, но и является одним из самых эффективных средств для того, чтобы сохранить и повысить здоровье человека. Таким образом, для высшей школы важно регулярное занятие спортом с целью улучшения основных физиологических качеств человека: силы, скорости, координации движений, маневренности движения, гибкости, способствующих улучшению работоспособности, укреплению уверенности. Именно, игры и занятия в процессе тренировок выбранного вида спорта - эффективное средство для того, чтобы снять напряжение, стресс, снять физическую и психическую напряженность, снять физическую и психическую напряженность.[2].

Поскольку важнейшим элементом психологической психологии человека становится внутреннее мотивирование, направленное на здоровый образ жизни, в стране созданная система физической подготовки студентов высших учебных заведений в целом направлена на развитие внутреннего мотивирования, направленного на здоровый образ жизни. Следует отметить, что формирование ответственности является важным компонентом психологической подготовки каждого человека к определенному виду деятельности, поскольку ответственность дает возможность мобилизовать все внутренние ресурсы организма, чтобы преодолеть внешние и внешние причины, мешающие достичь цели. И что характерно для студентов, которые систематически занимаются физическим упражнением или выбранным спортом, имеют высокую работоспособность, отличаясь от других учеников более развитым психологическим качеством: силой силы, выносливостью, целеустремленности, желанием достичь цели и т.д. Это подтверждает, что систематическое мышечное действие повышает эмоциональную, психическую и психическую устойчивость организма человека.

Список литературы:

1. Активный образ жизни и здоровье студента: учебное пособие / Н. А. Агаджанян (и др.). — 2-е изд. перераб. и доп. — Ташкент: Медицина, 1988. — 341с. Бароненко, В. А.
2. Здоровье и физическая культура студента / В. А. Бароненко (и др.). — М.: Альфа — М, 2003. — 352с.
3. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» принят ГД ФС РФ 13.01.1999 от 29.04.1999 № 80=ФЗ // Собрание законодательства РФ от 03.05.1999 № 18 ст. 2206 (ред. от 25.10.2006).