

СПОРТ В ЖИЗНИ СОВРЕМЕННОГО ЧЕЛОВЕКА

Жирнов Андрей Дмитриевич

студент, Институт Права, Тольяттинский Государственный Университет, РФ, г. Тольятти

Осинин Андрей Иванович

научный руководитель, преподаватель, Тольяттинский Государственный Университет, РФ, г. Тольятти

Аннотация. В данной статье рассматривается роль физической культуры и спорта в жизни студента, а также раскрываются ключевые задачи, проблемы и ценность занятий спортом. Этот аспект жизни оказывает важное влияние на формирование и развитие личности и стимулирует мотивацию к здоровому образу жизни.

Ключевые слова: Спорт, здоровье, студенческая молодежь, физическая культура, двигательная активность.

К сожалению, сегодня мы живем в такое время, когда среди молодежи широко распространены вредные привычки, ведущие к разрушению личности человека, такие как наркотики, алкоголь и т.д. Но человек способен отказаться от всего разрушительного с пользой для себя, если обратит свое внимание на то, что гораздо важнее - в первую очередь, на собственное здоровье. И для нас, современных молодых людей, в данном случае спорт просто необходим. 21 век - это век информационных технологий. Благодаря техническому прогрессу многие процессы, которые раньше выполнялись человеком вручную, были автоматизированы. В жизни современного человека появился компьютер и различные мобильные гаджеты, и это значительно упростило быт, в то же время снизило двигательную активность. Даже общение стало виртуальным, мои сверстники часами сидят за компьютерами, они полностью живут в Интернете: есть виртуальная любовь, дружба и даже эмоции, выражаемые с помощью смайликов. Современную молодежь все реже можно встретить на улицах города: они выходят туда только для того, чтобы переместиться из одной точки в другую, все это передвижение чаще происходит на автомобиле. К этому добавляются стрессы, плохая экология, нестабильная политическая ситуация и кризисы. Неправильное питание, фастфуд - приводят к ожирению. Все это привело к ослаблению организма, снижению трудоспособности и социальной активности людей. Английский путешественник и натуралист Чарльз Дарвин заметил: "Умирают только хилые и слабые, здоровые и сильные всегда выходят победителями в борьбе за существование". Эти слова как никогда актуальны в наше время. Большинству моих сверстников спорт нужен для того, чтобы восполнить недостаток движения и физической активности. Для этого нужно: заниматься спортом, который воспитывает волю, дисциплинирует и укрепляет иммунитет всего организма. Спорт - это часть культуры. Спорт - источник побед сильнейших. Спорт - это красота тела. Что даст спорт, если вы будете систематически им заниматься? Он укрепит скелет, повысит устойчивость к стрессам, а мышцы увеличат массу. Это также повышает уровень обогащения всего организма кислородом. Во время тренировок происходит активная нагрузка на организм человека: он работает более интенсивно, в том числе и на сердечно-сосудистую систему. Во время физических нагрузок мышцы нуждаются в повышенном количестве кислорода, соответственно, сердце перекачивает гораздо больше крови, которая насыщается

кислородом. Во время тренировки органы дыхания также работают в усиленном режиме. Спортсмен делает более глубокий и интенсивный вдох, соответственно, объем легких увеличивается. Занятия спортом благотворно влияют на состав крови, укрепляют иммунитет. У активных людей увеличивается количество лимфоцитов и эритроцитов, они гораздо реже болеют и гораздо легче справляются с болезнями. У людей, которые активно занимаются спортом, ускоряется обмен веществ, потому что их метаболизм достаточно быстрый, он хорошо адаптируется к физическим нагрузкам. При длительных тренировках с низкой нагрузкой жир сжигается хорошо. Когда человек уделяет спорту небольшое количество времени, его вес быстро увеличивается, потому что накопленный жир не разгружается, он не используется для восполнения потраченной энергии. Активное движение - залог здоровой и полноценной жизни. Чтобы получить больше пользы, необходимо, чтобы занятия спортом положительно влияли на организм в целом. Заниматься нужно ежедневно, увеличивая интенсивность тренировок в медленном темпе, при этом без фанатизма. Государство заботится о здоровье своих граждан. В главном документе страны говорится: "В Российской Федерации финансируются федеральные программы по охране и укреплению здоровья населения, принимаются меры по развитию государственных и муниципальных частных систем здравоохранения, а также мероприятия, способствующие укреплению здоровья человека, развитию физической культуры и спорта, охране окружающей среды и санитарно-эпидемиологическому надзору". поощряется благополучие" (статья 41, часть 2). В статье 51 главы 5 Закона Российской Федерации "Об образовании" можно прочитать: "Образовательное учреждение создает условия, гарантирующие охрану и укрепление здоровья обучающихся и воспитанниц". Основным занятием по физическому воспитанию в университете является предмет "Физическая культура". Спортивные секции, секционеры, физкультурно-оздоровительные и массовые внеклассные занятия с учащимися во внеурочное время - это формы работы, которые дополняют систему обязательных занятий. Они способствуют более полному развитию индивидуальных интересов и склонностей учащихся, повышают двигательный режим до необходимого уровня, способствуют созданию благоприятных возможностей для разностороннего формирования их личности, целесообразной организации внеклассных занятий, укреплению здоровья. Для молодого человека очень важно поступить не только в ВУЗ, где готовят высококвалифицированных специалистов, но и в место, где спорту придается большое значение, поскольку спорт - это, прежде всего, здоровье. Одним из таких высших учебных заведений является Северо-Кавказский федеральный университет в Пятигорске. Университет располагает спортивно-оздоровительным комплексом. Он снабжен всем необходимым для организации внеурочных занятий и спортивно - воспитательной деятельности студентов. Там работает тренажерный зал, оборудованный новыми кардио и силовыми тренажерами, бассейн, в котором установлена итальянская фильтрация. Консультации проводят высококвалифицированные инструкторы, которые помогут вам подобрать индивидуальную программу занятий и упражнений. Студенческая жизнь первокурсника начинается со спорта - со спортивного соревнования "Кубок первокурсника". Филиал СКФУ принимает активное участие во всех спортивно-профилактических мероприятиях, проводимых в городе. Так, студенты филиала СКФУ в Пятигорске приняли участие в ежегодной комплексной профилактической акции "Здоровая молодежь - богатство Северного Кавказа". Организаторами акции традиционно выступили: Управление аппарата Государственного антинаркотического комитета по Северо-Кавказскому Федеральному Округу (УСКФО ГАК), администрации города Пятигорска и администраций городов региона КМВ, а также региональный военно-патриотический клуб «Полигон 26» г. Пятигорска. Только положительные эмоции, бодрость духа, положительные результаты от выполненного труда смогут оторвать нынешнее поколение от монитора компьютера, наркотиков и малоподвижного образа жизни. Таким образом, я за развитие физической культуры в учебных заведениях. Этот предмет должен стать неотъемлемой частью каждого школьного дня. Не зря ученые доказали, что смена деятельности позволяет организму отдыхать и дольше противостоять усталости. Если мы возьмем за основу правильное питание и занятия спортом, то это будет способствовать оздоровлению организма, поможет достичь поставленных целей. В этой ситуации задачи формирования становятся особенно актуальными.

Формирование здорового образа жизни студентов и обеспечение приоритетных условий для развития системы физического воспитания и образования. Современное общество в Европе придает большое значение спорту, различными способами развивая желание молодежи заниматься им: каждый день по улицам ездят тысячи велосипедов, на которых ездят школьники и студенты; неотъемлемой частью каждого подростка является скейтбординг или

роликовые коньки; практически в каждом дворе можно увидеть баскетбольное кольцо и мини-площадка для вечерних тренировок. Организуются массовые соревнования с большим количеством участников. Такие соревнования могут быть хорошей рекламой активного отдыха, прекрасного средства для физической подготовленности и здоровья людей. Эти мероприятия развивают чувство солидарности, товарищества, дисциплины, уважения к соблюдению правил, что, несомненно, оказывает влияние на качество жизни. Когда человек занят любимым делом, у него просто не остается времени заниматься делами, за которые ему потом приходится расплачиваться всю оставшуюся жизнь. Возникает вопрос: "С чего начать заниматься спортом каждый день?" Прежде всего, вам нужно выбрать вид спорта, определенное время в своем расписании, поставить перед собой цели, обязательно тренироваться сначала в щадящем режиме, отдыхать по мере необходимости.

Список литературы:

1. Андронов О.П. Физическая культура, как средство влияния на формирование личности: учебник / О.П.Андронов — М.: Мир, 1992.
2. Власова Ж. Н. Роль физической культуры в формировании здорового образа жизни // Гуманитарный вектор. Серия: Педагогика, психология. 2014. № 1.
3. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры. М.: Советский спорт, 2010.
4. Лубышева Л. И. Социальная роль спорта в развитии общества и социализации личности // Физкультура и Спорт. № 3.
5. Черясова, О. Ю. Физическая культура и спорт в жизни современного общества / О. Ю. Черясова, М. А. Онищук.