

УДК 796

*Агафонов Сергей Валерьевич,
доцент кафедры «Теория и практика физической
культуры и спорта» ДГТУ*

Россия, г. Ростов-на-Дону

Савченко Ростислав Сергеевич

Студент ДГТУ

Россия, г. Ростов-на-Дону

Агафонов Данил Сергеевич

Студент ДГТУ

Россия, г. Ростов-на-Дону

ЗНАЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ЖИЗНИ МОЛОДЕЖИ

***Аннотация:** В статье рассматривается важность физического воспитания и значение различных видов физической культуры и спорта для организма человека.*

***Ключевые слова:** физическое воспитание, физическая культура, спорт, молодежь, здоровье, образ жизни, активный образ жизни, физическая активность.*

***Annotation:** The articles discusses the importance of physical education and the importance of various types of physical culture and sports for the human body.*

***Keywords:** physical education, physical culture, sports, youth, health, lifestyle, active lifestyle, physical activity.*

Введение

Вся современная жизнь состоит из движения. "Жизнь- это движение"- знаменитая цитата Аристотеля, которая с каждым годом приобретает все большее значение, особенно в отношении физической активности и спорта. Движение является основой всех физиологических функций организма и гарантирует интенсивное взаимодействие с окружающей средой.

Развитие человека возможно только тогда, когда биологическая потребность в физических упражнениях удовлетворяется в полной мере. Если это условие не выполняется, возникают дефекты физического развития и открытые или скрытые патологии отдельных органов и функциональных систем.

В настоящее время нет такой области человеческой деятельности, которая не была бы связана со спортом и физической культурой. Регулярные занятия физкультурой и спортом не только укрепляют и поддерживают наше тело, но и оказывают значительное влияние на ум и дух, помогают избавиться от негативных мыслей, улучшают настроение, справляются с бессонницей, значительно снижают вероятность возникновения различных сбоев в работе организма, а также повышают активность обменных процессов, улучшают метаболизм и общеизвестно, что он повышает энергетику организма. Занятия физкультурой и спортом необходимы людям на всех этапах жизни. Особенно важны они в жизни молодых людей. Регулярные занятия физкультурой и спортом прививают молодым людям здоровые интересы, развивают силу воли и выносливость, помогают избавиться от вредных привычек и наклонностей, прививают им потребность развиваться не только физически, но и морально. Занятия физкультурой и спортом являются не только средством физического совершенствования и укрепления здоровья, но и воспитания социальной, трудовой и творческой молодежи, способной оказывать решающее влияние на социально-культурное развитие общества. В большинстве случаев социальное

и профессиональное функционирование будущих специалистов зависит от уровня их физической подготовленности, здоровья и работоспособности. Физическая культура и спорт являются сложными социокультурными явлениями, которые не только решают проблемы физического развития, но и удовлетворяют другие потребности современного общества в области образования, морали и эстетики, а также частично относятся к общественному сознанию.

Кроме того, они оказывают значительное влияние на поведение человека в сфере образования, производства, повседневной жизни и общения. Значение физической культуры и спорта в жизни молодежи трудно переоценить, так как они являются движущей силой целостного формирования и развития молодого поколения. Многие социальные ситуации разыгрываются в спортивной деятельности, что позволяет молодому поколению культивировать собственный жизненный опыт или приобретать его с внешней помощью, выстраивать собственную систему ценностей и установок.

Идеалом современного общества является всесторонне развитая личность - уникальная индивидуальность, гармонично сочетающая в себе духовное богатство, интеллектуальное и физическое совершенство. Спорт и физические упражнения являются необходимым условием для успешного развития современной молодежи.

Однако, к сожалению, очень немногие из них ведут здоровый образ жизни. Это связано с рядом факторов. Для некоторых молодых людей препятствием является отсутствие подходящих помещений, инфраструктуры и специалистов. Существует также недостаток мотивации. Молодые люди, которые являются будущим современного общества, должны быть полностью оснащены базовыми навыками в области физической культуры и спорта. Поэтому молодых людей необходимо постоянно мотивировать к занятиям спортом и ежедневной физической активности. Необходимо выделять как

можно больше финансовых ресурсов для создания оптимальных условий для занятий физической культурой и спортом: строительство спортивных сооружений, подготовка квалифицированных специалистов, приобретение необходимого оборудования. Это включает в себя приобретение необходимого оборудования. Таким образом, спорт и физическое воспитание являются многофункциональными механизмами укрепления здоровья, развития самовыражения и самореализации человека. В последние годы в системе человеческих ценностей и современной культуре значение физической активности и занятий спортом чрезвычайно возросло. Очень важно ежедневно поддерживать хорошее здоровье и физическую активность. Правильное питание, режим дня и регулярная физическая активность – все это является основой здоровой, активной и счастливой жизни.

Физическая активность и занятия спортом - это здоровый образ жизни, который дает вам все больше возможностей реализовать свой потенциал сильной личности. Будучи здоровым человеком, вы хотите вести полноценную жизнь, которая будет радовать не только вас, но и окружающих. Ритм современной жизни требует больше физических упражнений и фитнеса. Молодое поколение требует более высокой степени физического совершенства, которого можно достичь только с помощью физкультуры и спорта, поскольку нагрузка на плечи продолжает увеличиваться на протяжении всей жизни.

Список литературы:

1. Виноградов П.А., Душанин А.П. Основы физической культуры и здорового образа жизни / П.А. Виноградов, А.П. Душанин. – М.: Владос-пресс, 2006. – 239с.
2. Козина Г.Ю. Здоровье в ценностном мире студентов / Г.Ю. Козина. – М.: Социс, 2007. – 149с.
3. Лубышева Л.И. Социальная роль спорта в развитии общества и социализации личности / Л.И. Лубышев. – М.: ОРАГС, 2009. – 208с