

ОЗДОРОВЧІ ФУНКЦІЇ СТУДЕНТСЬКОГО СПОРТУ ПІД ЧАС ПІДГОТОВКИ ДО ЖИТТЯ І ПРОФЕСІЇ

Мироненко О.О., гр. ТКМ-58

Науковий керівник – ст. викл. **Русанов М.В.**
Харківський державний університет харчування та торгівлі

Можливості різних видів спорту в зміцненні здоров'я, корекції статури і постави, підвищенні загальної працездатності, психічної стійкості, нарешті, в самоствердженні дуже великі. При цьому здоров'я виступає як що веде чинник, який визначає не тільки гармонійний розвиток молоді людини, але і успішність освоєння професії, плідність його майбутньої професійної діяльності.

Фізичний розвиток, який тісно пов'язаний із здоров'ям, це процес зміни і становлення природних морфологічних і функціональних властивостей організму людини протягом його життя (зростання, маса тіла, коло грудної клітки, життєва місткість легенів і ін.)

Загальний фізичний стан людини залежить від багатьох чинників як природних, так і соціальних, але головне воно кероване. З допомогою відповідним чином підібраних і організованих заходів з використанням фізичних вправ, різних видів спорту, раціонального харчування, режиму праці і відпочинку та інші. Можливо в широкому діапазоні змінювати в необхідному напрямі показники фізичного розвитку і функціональної підготовленості організму.

Саме тому фізична культура і спорт широко використовуються для зміцнення здоров'я, фізичного розвитку і підготовленості людини в сучасному суспільстві. Фактично фізична культура і спорт необхідні для соціального становлення молоді людини, будучи важливим засобом його всебічного і гармонійного розвитку. Фізична культура і її складова частина студентський спорт в структурі освітньої і професійної підготовки майбутніх бакалаврів і фахівців виступають не тільки в ролі учбової гуманітарної дисципліни, але і як засіб направленої розвитку цілісної особи.