Белорусский государственный университет

Факультет прикладной математики и информатики

Кафедра физического воспитания и спорта

Возовиков Никита Александрович

Эссе

по дисциплине "физическая культура"

на тему

**«Средства физического воспитания, которые подготовят меня к успешной профессиональной деятельности в сфере информационно-коммуникационных технологий(ИКТ)»**

студента 1 курса 10 группы

**Преподаватель**

*Волков Павел Владимирович*

старший преподаватель кафедры ФВС

Минск, 2020

Целью данного эссе является обсуждение важности наличия физического воспитания в высшем образовании для студентов, как будущих специалистов. Физическое воспитание является обязательным требованием большинства учреждений образования, однако, когда студент поступает на первый курс университета, физкультура отходит на задний план. Студенты больше беспокоятся об оценках, и о своей будущей карьере, и забывают о своих собственных проблемах со здоровьем.

Является ли курс по физической подготовке ценным в учебной программе университета? Существует множество исследований, которые предполагают, что физическое воспитание может улучшить благосостояние студента в университете, а также повлиять на образ жизни в их профессиональном будущем. По моему мнению, учебная программа высшего образования предоставляет отличную возможность повышения уровня знаний студентов о физической культуре как таковой , и предоставляет им поддержку для поддержания здорового образа жизни, посредством физических упражнений.

Исследования в этом вопросе показывают, что все молодые люди должны обладать не только информацией о средствах физического воспитания, но также использовать на практике, приобретённые знания, на протяжении всей жизни. Я думаю, что на данный момент учебный план по физической культуре, включающий теорию и физическую активность, может обеспечить нам крепкое здоровье в течение скоротечных студенческих лет.

Очевидно, что средства физического воспитания влияют не только на состояние здоровья, но и на успеваемость, эффективность работы на протяжении рабочего дня, настроение. Так как я являюсь будущей рабочей силой в сфере ИКТ, важно убедиться, что у меня хорошее состояние здоровья для продуктивной работы в будущем.

Выяснилось, что физкультура помогла мне улучшить моё внутреннее и внешнее состояние за обучение на первом курсе. Я уверен, что курс физической подготовки может способствовать не только лучшему пониманию таких понятий, как энергетический баланс и правильное питание, но также как добиться оптимального здоровья. Поэтому данный учебный план является ценным для профессиональной деятельности и должен быть обязательным. Он гарантирует, что студенты по окончанию университета будут здоровы и активны на протяжении всей профессиональной карьеры.

Всё оставшееся время получения высшего образования я буду регулярно выполнять умеренные физические нагрузки и различные упражнения, что снизит риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, некоторых форм рака, инсулиннезависимых диабет, остеопороз (состояние, при котором кости становятся слабыми и ломкими) и раннюю смерть, учитывая мой будущий и настоящий сидячий образ жизни. Физические упражнения также связаны с улучшением других аспектов здоровья, включая психологические, интеллектуальные и социальные. Фактически, студенты на протяжении обучения могут извлечь наибольшую выгоду, учитывая их переходную стадию развития, когда мы только-только вступаем в самостоятельную жизнь.

Несомненно, необходимы дополнительные исследования для определения всех преимуществ, которые каждый студент может получить от средств физического воспитания, не останавливаясь на уже достигнутом. Я удостоверился, что курс физического воспитания полезен для студентов и косвенно помогает добиться успеха в дальнейшей жизни. Университет является стрессовым местом и может вызвать много проблем ,однако физическая культура является незаменимым помощником в преодолевании всех трудностей.