

## **Роль физической культуры в жизни студента**

Аннотация: В статье рассматриваются вопросы значения физической культуры и спорта для студенческой молодежи. Влияние физкультуры и спорта на здоровье, на естественное развитие, воспитание, здоровый образ жизни.

### **Введение**

В данной статье рассматривается вопрос о роли физической культуры как фактора, который способствует сохранению здоровья студентов, а также рассмотрена актуальность данного вопроса. Определены стимулы и мотивы студентов, которые влияют на желание заниматься физической культурой и спортом.

Цель: изучить роль физической культуры по сохранению здоровья студентов.

Задачи:

1. Изучить литературу по данной теме;
2. Выявить факторы способствующие сохранению здоровья студентов;

Научная новизна сводится к изучению и систематизации сведений о роли физической культуры в жизни студентов.

Изучение

В наше время одним из основных компонентов здоровья будущих студентов является их правильный образ жизни. А именно ежедневное поддержание физической формы и здоровья молодых людей, которые в ближайшее время будут выпущены из высших учебных заведений. Это будущее поколение специалистов, которые начнут строить экономику страны, выстраивать внешнеполитические отношения, разрабатывать новые технологии в нефтяной промышленности и так далее.

Ведь именно здоровая молодежь сегодня - это здоровое будущее России, это благополучие всей внутривнутриполитической ситуации страны в целом. Успеваемость учащихся в школе зависит как от их физического, так и от их психического состояния. Кроме того, влияние на второй показатель является

наиболее распространенным в нынешних реалиях. Потому что скорость жизни, частота смены событий, стрессовые ситуации во время сеанса, решение текущих проблем, все это негативно влияет на молодой организм и тем самым сказывается на его здоровье. В этом случае спорт является необходимым элементом, который помогает учащимся снять стресс и улучшить свое психическое состояние.

Человек отвечает за свое собственное тело, наше тело - это наш храм. И вы не должны впускать нежелательных гостей, которые могут оказать плохое влияние. Здесь мы говорим о вредных привычках и неправильном образе жизни. Ведь, если подойти к этой проблеме с умом, человек может создать активный баланс в жизни, продлить его на долгие годы и вообще не знать о проблемах со здоровьем.

Регулярные занятия физкультурой помогают молодым людям достичь физического здоровья и развивать так называемую трудовую и общественную деятельность. В будущем, когда студенты перейдут на новый этап и займут свои профессиональные позиции в жизни и будут выполнять свои социальные роли, проявится их здоровье и физическая подготовка. Самочувствие и высокая физическая активность влияют на работоспособность, скорость реакции, а также на нервную систему организма. Кроме того, занятия физкультурой - это многофункциональный способ самовыражения и личностного развития студента [1].

Занятия физкультурой являются важным элементом активности учащихся, так как их будущая работа иногда требует постоянной внимательности и умственной активности, но в то же время снижает уровень физической активности. Из-за этого значительно снижается физическое здоровье, в центральной нервной системе человека происходят разного рода отклонения, ухудшаются основные функции мышления, внимания, памяти, нарушается эмоциональная устойчивость.[2] Поэтому очень важно научить студентов всем аспектам здорового образа жизни и научить их потребности в спортивном воспитании. К сожалению, однако, стоит отметить, что

современные студенты иногда даже не соблюдают простые стандарты здорового образа жизни, придерживаясь малоподвижного образа жизни с минимальными физическими нагрузками, чередующимися с вредными привычками. Ученые и поставщики медицинских услуг часто говорят, что стресс является одной из основных причин большинства заболеваний и, следовательно, оказывает прямое влияние на здоровье студентов. Это, в свою очередь, отражается на снижении уровня образования и занятости.

Существует множество способов и средств борьбы со стрессом, например, популярные сегодня умственные упражнения. Все больше и больше организаций помогают людям преодолевать стресс с помощью специальных физических и умственных упражнений. В крайних случаях это наркотики, а в более легких случаях это может привести к переключению внимания. Стоит отметить, что, как показывает практика, человек наиболее эффективно справляется с нервным напряжением и стрессом, занимаясь спортом и повышая физическую активность. Во время занятий ученики избавляются от накопленной негативной энергии, и уменьшают эмоциональное напряжение. Кроме того, физическая активность положительно влияет не только на психическое состояние человека, но и на физическое состояние всего его тела, улучшает различные навыки, которые напрямую влияют на его учебу и будущую работу.

Систематические занятия спортом помогает:

1. Повышение устойчивости к нагрузкам;
2. Уменьшите нервное напряжение и улучшите основные функции мозга;
3. Достижение более высоких спортивных результатов;
4. Уменьшите беспокойство, улучшите свой тонус и уровень активности;
5. Избавьтесь от депрессии и негативных мыслей;
6. Повысьте свою самооценку;
7. Повышение иммунитета и помощь в улучшении обмена веществ;
8. Поддерживайте хорошую осанку;

## 9. Улучшите качество сна.

Занятия физкультурой для улучшения самочувствия учащихся должны обеспечивать постоянную двигательную активность. Общеизвестно, что минимальная физическая активность учащихся должна составлять не менее 6-10 часов в неделю. При этом стоит отметить, что наибольшая доля учащихся занимается только физической активностью на уроках физкультуры, что катастрофично для молодого организма, ведь это всего около 4 часов в неделю. Важно, чтобы студенты регулярно занимались физической активностью и имели достаточно времени для своего тела и физического состояния. А заодно выяснить, с какими проблемами сталкиваются ученики на уроках физкультуры.

Во-первых, программы, на которых основаны курсы, как правило, предназначены для колледжей, которые имеют все необходимое спортивное оборудование и инвентарь. Но большинство агентств не имеют уровня безопасности, необходимого для полной реализации программы. Поэтому учителя вынуждены руководствоваться в первую очередь нормами, принятыми в классе. [3]

Вторая проблема заключается в том, что занятия физкультурой влияют на здоровье учащихся только в том случае, если их спортивные интересы достаточно удовлетворены, по крайней мере, для большинства учащихся. На сегодняшний день самыми популярными видами спорта являются: теннис, плавание, йога, аэробика, борьба и спортивные игры. Но на практике, как правило, удовлетворить такие интересы студентов невозможно. Как уже упоминалось в статье - по той же причине отсутствие специального оборудования и спортивных площадок, а также чрезмерные сборы в современных спортивных сооружениях и бассейнах. [4]

Тот факт, что большинство учителей предпочитают нормативные рамки в своей программе физкультуры, обычно приводит к тому, что учащиеся получают средний результат, поскольку они ничем не мотивированы. Сегодня ситуация такова: стандарты, установленные для студентов для получения

кредита, не вызывают стимулов, кроме того, они снижают желание и интерес к спорту. Потому что такая ориентация на "среднее" только с целью экзамена отнюдь не является поводом для занятий спортом и улучшения успеваемости ученика. [5]

Третья проблема заключается в том, что принципиально новый подход к физическому воспитанию студентов важен для повышения авторитета физического воспитания. Следует отметить, что в настоящее время учебная программа физического воспитания совершенствуется за счет внедрения различных дополнительных видов спорта, которые обеспечивают двигательную активность учащихся и положительно влияют на здоровую направленность занятий. В дополнение к таким видам спорта, которые способствуют повышению умственной и мозговой активности учащихся, а также общему интересу к занятиям физкультурой.

Сегодня так называемый спортивный отдых очень популярен среди молодежи. В жизни студентов это можно обозначить такими терминами, как "массовый спорт", "массовая культура", "активный отдых". Физическое восстановление - это использование физических упражнений, игр, различных видов спорта в упрощенной форме для развлечения, изменения деятельности, активного отдыха, изменения ситуации, замены депрессивных мыслей более позитивными, снятия умственной усталости. Аналогичным образом, физический отдых способствует удовлетворению потребностей и интересов учащихся в активном отдыхе, укреплению физического и эмоционального здоровья и рациональному использованию свободного времени.

Фитнес - самое популярное место для женщин. Он поддерживает тело в хорошей форме и укрепляет все тело и помогает снять стресс. Фитнес повышает самооценку девушек, пополняет энергию и жизненные силы, а также улучшает пищеварение и сон, нейтрализует депрессивные мысли. Кроме того, положительное влияние фитнеса может проявляться в активной разработке образовательных программ в университете и, конечно же, способствует здоровью студентов.

Я также нашел онлайн-опрос студентов. Всего было опрошено 150 респондентов, в том числе мужчины (42 человека) и женщины (108 человек). Первый вопрос касался отношения к физической культуре. Только 5% респондентов ответили отрицательно. Большинство, 79%, ответили положительно, понимая влияние физической подготовки на процесс поддержания и укрепления физического и психического здоровья подростков. 17% студентов не склонны к спорту, что означает, что они не заинтересованы в активной физической культуре и не воспринимают спорт как важную часть своего здоровья. Чтобы определить наиболее эффективные способы привлечения студентов к физической подготовке, мы сформулировали следующий вопрос: "Что, по вашему мнению, следует сделать, чтобы увеличить количество людей, занимающихся физической культурой и спортом?" Большинство учеников (64%) считают, что школьная программа должна иметь альтернативу физическому воспитанию. К сожалению, не все университеты могут предложить такой выбор, так как организация деятельности в различных областях требует развитой базы спортивных сооружений, материальных затрат на покупку и обновление спортивного инвентаря при его износе, а также привлечения дополнительных компетентных преподавателей. В меньшинстве (36%) были те, кто считал необходимым вести здоровый образ жизни и информировать студентов о важной роли каждого человека в поддержании собственного здоровья и благополучия. Результаты этого опроса показывают, что для университетов очень важно создать все необходимые условия, чтобы студенты могли всесторонне развивать свои навыки и навыки в спортивных и развлекательных мероприятиях по своему выбору. Он должен быть построен с учетом всех современных тенденций в области физической культуры и спорта. Для этого необходимо создать как можно больше дополнительных программ по физической подготовке студентов с учетом всех региональных условий, в которых находится этот университет, а также профессиональной ориентации университета, а также всех других индивидуальных особенностей. [6]

## Результаты

Подводя итог, стоит отметить, что "физическая культура и спорт" должны формировать у них правильный подход к двигательной активности на протяжении всего процесса обучения студентов в университете. И помочь студентам понять, насколько важна физическая активность и здоровый образ жизни для каждого из нас. Чрезвычайно важно научить студентов этим базовым навыкам и навыкам, которые они могли бы использовать в дальнейшей жизни для поддержания здорового физического состояния. Важно поощрять студентов проявлять интерес к спорту и физической культуре. Будущие профессионалы в своей области должны знать, насколько полезным будет результат для них в дальнейшей жизни. Необходимо, чтобы студенты были мотивированы и проявляли интерес к этой области.

### Библиографический список:

1. Ширияданова Ю.А. Значение физической культуры и спорта в жизни человека // Научное сообщество студентов XXI столетия. Гуманитарные науки: сб. ст. по мат. XXXIII междунар. студ. науч.-практ. конф. № 6 (33).
2. Бальсевич В.К. Физическая культура для всех и каждого. – М: ФиС, 2014 – 208 с.
3. Вленский М.Я. Физическая культура в гуманитарном образовательном пространстве вуза // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2017 - №1.
4. Согришина М.О., Якуб И.Ю. Положительное влияние подвижных игр на психоэмоциональное состояние студентов // Вестник современных исследований. -2018. -№12-8 (27) – с. 389-391.
5. Ильинич В.И. Физическая культура студента и жизнь: учеб. для ВУЗов. М: Гардарики. - 2016. -368 с.
6. Лубышева Л.И. Концепция физкультурного воспитания: методология развития и технология реализации // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2016. - №1