

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ПОВСЕДНЕВНОЙ ЖИЗНИ СТУДЕНТА
THE ROLE OF PHYSICAL CULTURE IN EVERYDAY LIFE STUDENTS LIFE

Д. Р. Гареев, кандидат педагогических наук, доцент
Уральский институт ГПС МЧС России
(Екатеринбург, ул. Мира, 22)

Уральский государственный аграрный университет
(Екатеринбург, ул. Карла Либкнехта, 42)

Э. Ю. Башмаков, старший преподаватель
Уральский государственный аграрный университет
(Екатеринбург, ул. Карла Либкнехта, 42)

Н. С. Щетинина, курсант
Уральский институт ГПС МЧС России
(Екатеринбург, ул. Мира, 22)

Рецензент: Е. Г. Скворцова, кандидат экономических наук

Аннотация

В статье рассматриваются вопросы влияния физической культуры на здоровье и естественное развитие студентов.

Ключевые слова: здоровье, физическая культура, студенты.

Summary

The article discusses the impact of physical culture on the health and natural development of students.

Keywords: health, physical education, students.

Материалы и методы исследования: методы обработки и интерпретации данных.

Результаты исследования

Для каждого человека, да и для общества в целом нет большей ценности, чем здоровье. На сегодняшний день стали особо актуальны технологические процессы, что отодвинуло на второй план значение физической культуры, особенно среди студентов. Это значит, что чем раньше студенты откликнутся к проблеме физического воспитания, тем быстрее они смогут добиться успеха в личной и профессиональной сфере.

Здоровье – это первая и самая главная потребность человека, обеспечивающая гармоничное развитие личности. В настоящий момент одним из основных аспектов здоровья будущих студентов является правильный образ жизни, а именно - занятия различными видами спорта, поддержание здоровья, закаливание, отказ от вредных привычек.

Постоянные занятия спортом помогают молодым людям достичь физического здоровья. В будущем, когда студенты выйдут на новый этап жизни и освоят свои профессиональные позиции, проявится их здоровье и физическая подготовка, натренированная в прошлом. 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].

Именно здоровая молодежь сегодня - это крепкое будущее нашей страны. Успеваемость молодежи зависит как от их физического, так и от их психологического состояния. Кроме

того, воздействие психологического состояния является распространенным в нынешних реалиях, так как частая смена событий, стрессовые ситуации, решение текущих проблем, все это негативно влияет на организм и тем самым сказывается на его здоровье. В этом случае спорт является необходимым элементом, который помогает отвлечься от проблем, а также улучшить свое психологическое состояние.

Целостность человеческой личности проявляется во взаимосвязи психических и физических сил организма.

Занятия спортом являются важным составляющим, так как будущая работа студента требует особой концентрации и умственной активности, но в то же время снижает уровень физической активности. Из-за этого значительно снижается физическое здоровье, ухудшаются основные функции мышления, внимания, памяти, нарушается эмоциональная устойчивость, так же отсутствие физических нагрузок повышает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний и нередко становится причиной высокого артериального давления. [2] Поэтому очень важно донести до студентов все стороны здорового образа жизни. Под физическим воспитанием понимают учебный, педагогический процесс, направленный на освоение человеком личностных ценностей физической культуры. К сожалению, стоит отметить, что современные студенты придерживаются малоподвижного образа жизни, включающего в себя вредные привычки. Ученые говорят, что стресс является одной из основных причин большинства заболеваний и оказывает прямое влияние на здоровье студентов, что очень сильно отражается на снижении уровня образования и занятости.

Есть много способов и средств борьбы со стрессом, популярнее всего умственные упражнения. Все чаще организации помогают людям преодолевать стресс с помощью специальных физических упражнений. Как показывает практика, человек наиболее эффективно справляется с нервным напряжением и стрессом, занимаясь спортом и повышая физическую активность. Во время занятий студенты избавляются от накопленной негативной энергии и уменьшается 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 физической культурой и спортом помогают:

- 1) повысить устойчивости к нагрузкам;
- 2) уменьшить нервное напряжение и улучшить основные функции мозга;
- 3) достичь более высоких спортивных результатов;
- 4) уменьшить беспокойство, улучшить свой тонус и уровень активности;
- 5) избавиться от депрессии и негативных мыслей;
- 6) повысить свою самооценку;
- 7) повысить иммунитета и помочь в улучшении обмена веществ;
- 8) поддерживать хорошую осанку;
- 9) улучшить качество сна;
- 10) укрепить мышцы;
- 11) ускорить обмен веществ;
- 12) приобрести выносливость.

В результате систематической стимуляции восстановительных процессов происходят также структурные изменения, увеличивающие потенциальные возможности организма. Происходит ускоренное восстановление поврежденных в процессе напряженной деятельности тканей, усиливается заживление ран. Благодаря этому, человек становится лучше защищенным от неблагоприятных влияний факторов окружающей среды. Физически активные

люди более жизнерадостны, практически не подвержены резким сменам настроения, раздражительности, депрессиям.

Причины недооценки роли физической культуры носят не столько объективный, сколько субъективный характер. К ним можно отнести убаюкивающее ощущение благополучия и физического здоровья, поскольку последствия гиподинамии и других факторов риска проявляются не сразу, а отдалены значительными промежутками времени. Человек в своем сознании с трудом связывает эти явления [3].

Совершенствование не только физического и спортивного, но и нравственного, эстетического, интеллектуального воспитания - все это предоставляет спорт. Положительное влияние на функциональные возможности организма человека оказывает оздоровительно-рекреативная функция спорта, действие которой сложно переоценить в детском и юношеском периодах жизни человека [4].

Физическое воспитание в вузе проводится на протяжении всего периода обучения студентов и осуществляется в многообразных формах, которые взаимосвязаны, дополняют друг друга и представляют собой единый процесс физического воспитания студентов.

Учебные занятия являются основной формой физического воспитания в высших учебных заведениях. Они планируются в учебных планах по всем специальностям, и их проведение обеспечивается преподавателями кафедр физического воспитания.

Подводя итог проделанной работы, необходимо отметить, что развитие и поддержание уровня физической культуры в учебных заведениях является важным аспектом в формировании общей и профессиональной культуры личности современного специалиста. Физическая культура и спорт - помогают собрать все внутренние средства организма на достижении поставленной цели, повышают работоспособность. Как учебная дисциплина, физическая культура является обязательной для всех программ подготовки специалистов, так как она представляет собой одно из средств, которое помогает сформироваться всесторонне развитому человеку.

Библиографический список

1. *Ширязданова 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. *Лубышева Л. И.* Концепция физкультурного воспитания: методология развития и технология реализации // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2016. № 1.
4. *Черясова О. Ю., Онищук М. А.* Физическая культура и спорт в жизни современного общества // Молодой ученый. 2018. № 48 (234). С. 332-336.