

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ЖИЗНИ СТУДЕНТА The role of physical culture in the student's life

Г. С. Гужвий, студент

Н. М. Каримов, старший преподаватель
Уральский государственный аграрный университет
(Екатеринбург, ул. Карла Либкнехта, 42)

Рецензент: О. П. Неверова, кандидат биологических наук, доцент

Аннотация

Физическая культура – это необходимость в жизни студента, т. к. молодежь большой промежуток времени проводит в сидячем положении. Поэтому в статье раскрывается проблема и способ решения малоподвижного образа жизни, раскрываются особенности организации обучения физической культуре, также в статье можно узнать о поддержании активности умственной деятельности

Ключевые слова: студенты, физическая культура, здоровье, мотивация, программа, физическое воспитание, умственная деятельность, способности.

Summary

Physical education is a necessity in a student's life. Therefore, the article reveals the problem and the way to solve a sedentary lifestyle, reveals the features of the organization of physical education, as well as in the article you can learn about maintaining the activity of mental activity.

Keywords: students, physical culture, health, motivation, program, physical education, mental activity, abilities.

В наше время студенты проводят большое количество времени в сидячем положении, поэтому физическая культура имеет значимое значение в жизни студента. Физическая культура – это физическая деятельность, направленная на поддержание и развитие физических способностей и укрепление здоровья человека. Физическая культура прививает дисциплину, что важно для студента.

Малоподвижный образ жизни – это главная проблема студентов. Из-за этой проблемы у студента развиваются болезни опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой системы и многих других функций организма. Решить эту проблему можно грамотным подбором физических упражнений. Физические упражнения – это систематизированные движения, направленные на физическое развитие студента.

Программа физического воспитания в образовательных учреждениях включает комбинации упражнений, составляющие основу спорта. Подбор осуществляется исходя из состояния здоровья и от цели, которую нужно достичь. В высших учебных заведениях с целью оздоровления студентов были разработаны правила составления программ:

1. Ознакомление с группой.
2. Конкретизация цели и задачи учебно-воспитательного процесса.
3. Из поставленных задач устанавливаются нормативы.

В учебной программе высшее учебное заведение направляет студентов на личностное развитие, учитывая требования для будущей специальности. Поэтому физическое воспита-

ние является важной дисциплиной в расписании студента, поэтому кафедры физической культуры разрабатывают программы основываясь на направлении обучения, на группе здоровья. Медицинские группы по здоровью бывают: основной – для студентов с высоким и средним уровнем физического развития и физической подготовленности; подготовленной – для студентов с низким уровнем подготовленности; специальной - для студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья и ограничения в движениях [1].

Таким образом физкультура как дисциплина в вузе влияет на умственную деятельность, что значимо для студентов, за счет грамотно подобранных физических упражнений можно укреплять здоровье и поддерживать болезни на стабильном уровне, т.к. регулярные занятия для основных групп мышц сделают их более крепкими, приведя в тонус и постепенно увеличится выносливость.

Поддержание работоспособности мозга и укрепление физиологических факторов напрямую зависит от отдыха, который должен быть активным или пассивным. И.М.Сеченов доказал, что смена работы одних мышц работой других лучше всего способствует восстановлению сил, соответственно внедрение ежедневных самостоятельных физических упражнений в свой образ жизни положительно скажется на работоспособности студента [2].

Студент может выполнять формы физической культуры, которые не требуют длительной физической активности - это разминка, микропауза. Утренняя разминка – форма физической нагрузки, которая направлена на разогревание мышц и суставов перед началом дня. Благодаря разминке, выполненной утром, студент будет чувствовать прилив сил и легкость, что положительно скажется на его рабочем настрое.

Микропауза - короткие физические упражнения, направленный на приток крови ко всем частям тела. Благодаря смене деятельности в умственной работе студентов возникают состояния, которые под влиянием окружающих факторов отвлекают от выполняемой работы на 1-10 минуты в следствие мозг начинает активней работать.

Неотъемлемой частью хорошей работы организма является восстановление. Восстановление – это процесс, в котором осуществляется переход физиологических и биохимических функций к исходному состоянию после нагрузки. Восстановление после физических упражнений состоит из 4 фаз:

1. Быстрое восстановление. Оно происходит около тридцати минут, в этот период организм испытывает голод, поступающая пища становится материалом для построения мышечной ткани.

2. Замедленное восстановление. На этом этапе происходят регенеративные процессы в тканях организма, нормализуется водный баланс, одновременно происходит синтез белков, аминокислот.

3. Фаза суперкомпенсация. Эта фаза наступает на третьи сутки после тренировки и длится около 48 часов. За это время в организме физиологические факторы увеличиваются и организм готов к новым нагрузкам.

4. Отсроченное восстановление происходит, когда организм не получает нагрузку, нарабатанная сила и выносливость пропадают.

Вводя физическую культуру в студенческую жизнь, человек не только абстрагируется от учебы, но и развивает самодисциплину. Самодисциплина – умение самостоятельно распределять время и планы. Физическую привязанность нужно начинать постепенно, думая о том, что если вы что-то задумаете, то вы это обязательно выполните [3].

У любого человека день начинается с пробуждения, а заканчивается сном, поэтому необходимо продумать в какое время удобнее засыпать и просыпаться в течение всей недели.

При этом неделя должна перерасти в месяц, а месяц в год, только тогда получится выработать дисциплину. Постепенно в режим стоит вводить микропаузы, гимнастику и т.д. Студент, выработавший у себя режим дня, становится продуктивней. За поддержание здоровья отвечают: режим дня, грамотно подобранные упражнения. В любом способе поддержания здоровья необходимо внедрять личную гигиену, общественную гигиену и закаливание. Во время физических нагрузок на тело начинает активней работать потоотделение за счёт этого тело становится отличным местом для размножения грибов, болезнетворных бактерий. Исходя из этого, студенту стоит соблюдать правила личной гигиены: очищение кожи от загрязнений перед тренировкой, дезинфекция ранок, очищение кожи после тренировок антибактериальным средством под прохладной водой, в общественных душевых необходимо использовать резиновые тапочки. Для занятия со спортивным инвентарем существуют нормы гигиены: в местах соприкосновения тела и снаряда необходимо застелить поверхность прикосновения полотенцем, для снижения соприкосновения с общими снарядами лучше всего выбирать закрытую одежду. Правила гигиены одежды и обуви: выполнять физические упражнения необходимо в специальной форме, обуви, вся одежда должна соответствовать размерам человека, после каждой тренировки проводить стирку одежды. Гигиена закаливания - это водные процедуры, направленные на готовность организма к переменным условиям природы. Такая гигиена должна вводиться в режим дня студента при условиях: систематичности, постепенности, особенности региона, самоконтроля. Гигиена защищает человека от неблагоприятных внешних факторов и повышает работоспособность [4].

Из этого следует, что студенту стоит концентрироваться не только на успехе в учебе, но и на своем организме. Поддерживать здоровье организма можно систематически, выполняя физические упражнения утром, за счет которых поддерживается работоспособность и здоровье человека. Также залогом хорошего иммунитета является гигиена, которая помогает развить самоконтроль. Огромную роль в физическом воспитании играют вузы, т. к. благодаря им грамотно разрабатываются программы для студентов, что положительно сказывается на его учебе и самочувствии. Но для достижения более высоких целей необходимо заниматься не только в стенах вуза, но и самому.

Библиографический список

1. *Стасюк Р. Н., Востоцкая И. Ф., Осипова И. Л.* Влияние физического воспитания на гармоничное развитие личности // *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*. 2010. № 3. С. 13-15.
2. *Воронина Е. Г., Чайченко М. В.* Проблемы физического воспитания студентов в высших учебных заведениях // *Проблемы современного педагогического образования*. 2018. № 61. С. 22-27.
3. *Красильникова Е. В., Коновалова Н. Г.* Информационные и коммуникационные технологии в организации самостоятельных занятий физической культурой студентов специальной медицинской группы // *Евразийский Союз Ученых*. 2014. № 6. С. 7-11.
4. *Нечаева А. Б.* Семья и спорт // *Наука*. 1998. 156 с.