

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ КАК ИНСТРУМЕНТ РАЗВИТИЯ
ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ СТУДЕНТА**
Physical culture and sports as a tool for developing a student's physical performance

Д. С. Гладких, студент

И. М. О. Джолиев, старший преподаватель
Уральский государственный аграрный университет
(Екатеринбург, ул. Карла Либкнехта, 42)

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

Аннотация

В статье рассматривается необходимость физической культуры и спорта в жизни каждого человека. Только человек, имеющий высокий уровень физической культуры является эмоционально и психически устойчивым, более выносливым и работоспособным, справляясь с нагрузками в современном обществе и принося этому обществу пользы больше и в разы лучше, чем человек, который отказывается от физической активности в той или иной форме.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, работоспособность, активность, студент, физическое воспитание.

Summary

The article discusses the need for physical culture and sports in the life of every person. Only a person with a high level of physical culture is emotionally and mentally stable, more resilient and able to work, coping with loads in modern society and bringing this society benefits more and many times better than a person who refuses physical activity in one form or another.

Keywords: physical culture, sports, performance, activity, student, physical education.

Цель исследования: изучить проблемы снижения работоспособности вследствие отсутствия физической активности. Определить способы и методики повышения физической культуры студента.

Методы исследования: изучение научно-методической литературы, работа с образовательными стандартами по физической культуре, медицинскими справочниками.

Результаты исследования

Физическая культура и спорт являются неотъемлемой частью становления культуры в ее социальном аспекте и личности человека в целом. Особенно это характерно для современного общества, когда темп жизни значительно увеличился, а значит возросли требования и нагрузка на все сферы жизни. Поэтому освоение физической культуры через постоянные занятия является необходимостью как для ребенка, так и для взрослого человека вне зависимости от сферы его деятельности или осваиваемой профессии для студента. Снижение активности для студента приводит к негативным последствиям в виде снижения зрения, нарушений осанки, нестабильного эмоционального состояния, принятия иррациональных решений [2]. Данный вопрос, его злободневность, находит свою поддержку и со стороны государства, ведь первоочередной целью оно ставит вовлечение каждого гражданина в регулярную физическую активность, путем информирования о пользе здорового образа жизни и питания.

Здесь основным мотивом для такой политики государства выступает заинтересованность в обществе с крепким здоровьем и высоким уровнем физической культуры, как залог успешно развивающейся экономики, отраслей и производств, а значит и активного движения научно-технического прогресса.

Качество жизни человека напрямую зависит от образа жизни, который он ведет, а значит здоровья. Полное отсутствие даже легких видов физической активности в виде зарядки, гимнастики, семейного туризма и т.д. приводят к снижению активности и работоспособности в целом. Вредные привычки у современного человека намного обширнее, нежели несколько десятков лет назад, так как появляется все больше синтетических продуктов питания, чем натуральных, также сказывается легкая доступность (например, не самые полезные продукты питания в торговых снековых автоматах, стоящих в образовательных учреждениях) и, конечно, пропаганда не здорового образа жизни через социальные сети или телевидение [7].

Все это и приводит нас к выводу, что для хорошей работоспособности недостаточно тренировать только умственные способности, нужно и здоровое тело. Это и обуславливает необходимость в формировании осознанной потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом, подкрепленные знаниями об основных биологических процессах, протекающих в организме человека, о функционировании систем жизнедеятельности. Например, пониманием того, что физическая активность позволяет ускорять обменные процессы в организме человека, путем насыщения клеток кислородом и питательными веществами, что будет стимулировать и деятельность мозга, позволяя эффективнее усваивать информацию и меньше утомляться. Ведь сонливость и утомляемость и являются признаками недостатка кислорода. Например, во время учебной деятельности студента кислорода расходуется в 4 раза больше, чем когда он отдыхает. Здесь и напрашивается основной вывод – только путем активных индивидуально выбранных/подобранных физических упражнений, человек способен улучшить свое психоэмоциональное и физическое здоровье, достигая успехов во всех выбранных профессиональных сферах деятельности [3].

Залогом успеха является движение или двигательная активность. Малоподвижный образ наносит зачастую непоправимый ущерб человеку в виде нарушений в работе сердечно-сосудистой системы, эндокринной системы, дыхательной системы. В результате человек начинает уставать от незначительного увеличения базовой нагрузки, вызванной изменениями в общем укладе профессиональной деятельности. Именно поэтому занятия по физической культуре и спорту являются обязательными для студентов высших учебных заведений. Разработаны целые комплексы упражнений, учитывающие длительность занятий, совокупную нагрузку и даже время проведения подобных тренировок. Например, студентам, занимающимся спортом в первой половине дня рекомендованы тренировки, задающие частоту сердечных сокращений 110-130 ударов в минуту, а вот студентам, которые занимаются физической культурой уже во второй половине дня рекомендована нагрузка, задающая частоту сердечных сокращений уже свыше 160 ударов в минуту.

Стоит уделить внимание и спортивной деятельности, а также ее отличиям от физкультурной. К спортивной деятельности мы относим системные тренировки, участие в соревнованиях как их результат. То есть данная деятельность является запланированной/плановой с применением физических упражнений, силовой нагрузки, нацеленной на развитие физических способностей отдельного организма человека. Упражнениям и занятиям стоит уделять внимание порядка 3 дней в неделю, было бы замечательно вынести их на свежий воздух [5]. Хорошей альтернативой являются прогулки, со средним или высоким темпом. Оздоровительный бег зарекомендовал себя как эффективное средство поддержания физической фор-

мы и общей оздоровительной составляющей, позволяющий повышать выносливость и дисциплинировать себя. Также изучено, что бег, за счет своей монотонности обладает медитативной составляющей, позволяющей упорядочить и структурировать мысли, прийти к состоянию покоя через избавление от отрицательных эмоций. Подобным эффектом обладает и йога, водные процедуры, пилатес и т.д. Человек, находящийся в состоянии покоя – является более рациональным, принимает осознанные и взвешенные решения, способствующие его профессиональному росту, освоению новых знаний. В любом случае, самой лучшей комбинацией и является совокупность спортивной и физической деятельности [6].

Важным вопросом является и совмещение умственных нагрузок при приобретении профессиональных навыков и умений студентами в высшем учебном заведении и средств и методов физической культуры и спорта. Ранее писали о том, что именно в совокупности этих двух видов деятельности студентом достигаются максимальные результаты, но стоит уделить внимание их взаимодействию как совокупной нагрузки в период повышенной учебной деятельности, такой как сессия и экзаменационный период, для того чтобы положительно повлиять на успеваемость и психоэмоциональное состояние. Здесь рекомендован целый комплекс для повышения работоспособности студента: не менее 2х часов на свежем воздухе является базовой рекомендацией, далее рассматриваются 2 постоянных занятия в неделю по 90 минут, включающие в себя подвижные спортивные игры, игры на внимательность и общеразвивающие и сезонные (плавание, каток, лыжи и пр.). Данные занятия устанавливаются в период после экзамена и ни в коем случае не на кануне, так как они призваны помочь студенту расслабить мышцы, снять переутомление и т.д. Безусловно, стоит довести до сведения студента и необходимость в спортивной самоорганизации – активном отдыхе в свободное от учебной деятельности время, систематических дыхательных упражнениях и утренней гимнастики, позволяющей начать день эффективно, запустив все системы организма человека. Физическая культура должна присутствовать и в самом учебном процессе, например, легких упражнениях или растяжке на переменах.

Именно физическое воспитание и является основополагающим результатом деятельности преподавателя дисциплины физическая культура и спорт. Такое воспитание является залогом грамотного физического развития и здоровья студента, а также способствуя дисциплинированному развитию и становлению личности.

Отдельного внимания заслуживает и статистика занятий физической культурой и спортом. Сегодня одним из приоритетов министерства спорта РФ является увеличение доли граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом до 70% к 2030 году, через выделение средств из федерального бюджета на строительство объектов спорта (планируемая численность в 2023 году составляет 94) и активную пропаганду здорового образа жизни. Так в 2022 году расходы на госпрограмму по развитию физической культуры и спорта составили 82,7 миллиарда рублей. Бюджета в 2023 году составил 65,2 миллиарда рублей, в 2024-м составит – 59,3 миллиарда, в 2025-м – 48,7 миллиарда соответственно. Здесь видна динамика снижения, которая имеет место быть только по причине нестабильной социально-экономической обстановки – из-за санкций часть крупных международных мероприятий была отменена [4]. Также активно реализуются федеральные проекты, одним из эффективных и уже завершившихся является «Спорт - норма жизни». Также запущена Единая цифровая платформа ГИС «Физическая культура и спорт», которая позволяет планировать спортивные мероприятия и составлять их календарный план, информировать населения о доступных услугах, дистанционно оформлять документы по присвоению спортсменам званий и разрядов и т.д. Результатом реализации этого всего является удовлетворенность насе-

ления условиями для занятий физкультурой и спортом, по проведенным опросам она составляет свыше 60%. Поэтому можно сделать вывод, что государство ставит перед собой приоритетную задачу – укрепление здоровья населения, через создание доступной среды для занятий физической культурой и спортом, создании общего мнения о положительном влиянии здорового образа на жизнь и финансовое благополучие в том числе, путем увеличения работоспособности [1].

Недостаточность физической активности, отрицание спорта, неукоснительно приводит к малоподвижному образу жизни, а значит и снижению уровня здоровья в виде частых простудных заболеваний, сердечно-сосудистых заболеваний опорно-двигательной системы. Необходимо ввести в свой образ жизни хотя бы умеренные физические нагрузки, результативность от которых будет видна и в повышении работоспособности, и в более легком усвоении информации за счет хорошего кровообращения и просто повышении настроения и оптимистичном взгляде на жизнь.

Уже сейчас запросы работодателей по повышению производительности труда, выраженной через работоспособность, опираются не только на профессиональные знания и образованность, но и на физическую подготовленность и дисциплинированность, желание саморазвиваться во всех направлениях. И этому способствуют занятия по физической культуре и спорте в вузе.

Библиографический список

1. Антонова М. А. Физическая культура и спорт // Теория и практика современной науки. 2021. № 12 (78).
2. Доронина М. Д., Сосновских Д. С., Сапаров Б. М., Джалиев И. М. О., Шинкарюк Л. А. Влияние физических упражнений на организм человека // Молодежь и наука. 2021. № 4.
3. Межман И. Ф. Физические упражнения как средство повышения работоспособности студентов во время экзаменов // Наука-2020. 2020. № 9 (45).
4. Сафонова О. А., Сафонов Д. В. Физическая культура и спорт в развитии физической работоспособности // Colloquium-journal. 2022. № 6 (129).
5. Стеблецов Е. А. Гигиена физической культуры и спорта: учебник для вузов / Е. А. Стеблецов, А. И. Григорьев, О. А. Григорьев ; под ред. Е. А. Стеблецова. М.: Юрайт, 2023. 308 с.
6. Филиппов С. С. Менеджмент физической культуры и спорта: учебник для вузов / С. С. Филиппов. 6-е изд., перераб. и доп. М.: Юрайт, 2023. 255 с.
7. Чуева А. А., Сосновских Д. С., Сапаров Б. М., Джалиев И. М. О., Шинкарюк Л. А. Влияние здорового образа жизни на человека, его физическое и психологическое состояние // Молодежь и наука. 2021. № 4.