

УДК 796.011

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА ЖИЗНЬ СТУДЕНТОВ



IMPACT OF PHYSICAL EDUCATION ON STUDENTS' LIFE

Коновалова Валерия Владимировна

студентка группы 22 ЭБГУ 1,
Институт экономики управления и бизнеса (ИЭУБ),
Кубанский государственный технологический университет
konovalovaa2003@icloud.com

Питкин Виктор Александрович

старший преподаватель
кафедры физического воспитания и спорта,
Кубанский государственный технологический университет
irvik25@mail.ru

Аннотация. В данной статье изучается проблема, связанная с недостаточным уровнем общего физического развития студентов. Целью исследования является показать пользу влияния физической культуры на жизнь студента. Выявлено, что благодаря занятиям физической культурой улучшается функциональное и физическое состояние студентов, улучшаются обменные процессы в мозге способствуя его лучшей работоспособности, улучшается кровоснабжение мышц. Человек становится более жизнерадостным, устойчивым к стрессовым ситуациям.

Ключевые слова: физическая культура, физическое воспитание, физкультурно-оздоровительные технологии, мотивация.

Konovalova Valeria Vladimirovna

Student of group 22 EBGU 1,
Institute of Management Economics
and Business (IEUB),
Kuban State Technological University
konovalovaa2003@icloud.com

Pitkin Victor Alexandrovich

Senior Lecturer of the Department
of Physical Education and Sports,
Kuban State Technological University
irvik25@mail.ru

Annotation. This article studies the problem associated with the insufficient level of general physical development of students. The purpose of the study is to show the benefits of the influence of physical culture on the life of a student. It was revealed that due to physical education, the functional and physical condition of students improves, metabolic processes in the brain improve, contributing to its better performance, blood supply to the muscles improves. A person becomes more cheerful, resistant to stressful situations.

Keywords: physical culture, physical education, physical culture and health technologies, motivation.

В настоящее время одним из главных аспектов жизни студента является физическое воспитание. Однако в век технологий физическая активность резко снижается. Сегодня учащиеся должны находиться в классе в сидячем положении по несколько часов в день, около 8 или более. В дополнение к учебному процессу в университете студенты должны выполнять домашнее задание или любую другую научную деятельность во внеклассное время. В этом случае физическая культура играет важную роль в их здоровом образе жизни. Проблема снижения двигательной активности является актуальной проблемой.

Исследования в области физической культуры показывают негативную тенденцию по увеличению числа обучающихся в университетах с отклонениями в дыхательной, сердечно-сосудистой, а также нервной системах. Эти проблемы могли быть решены увеличением физической нагрузки у студентов, но большинство сознательно или бессознательно избегает её [1]. В результате многие студенты приобретают проблемы с опорно-двигательным аппаратом, сердечно-сосудистой системой, иммунитетом и многими другими важными структурами организма. Те двигательные действия, которые они выполняют в течение дня, составляют лишь малую долю от необходимой нормы, но состояние физического развития и физической подготовленности напрямую зависит от уровня двигательной активности. Поэтому, чтобы сбалансировать образовательный процесс с физическим развитием, в любом учебном заведении существует такая дисциплина, как физическая культура.

Физическая культура оказывает большое влияние на профессиональную деятельность бакалавра и специалиста, поскольку их деятельность связана со значительным напряжением внимания, зрения, интенсивной интеллектуальной деятельностью и низкой подвижностью. Снятие усталости нервной системы и организма в целом, повышение работоспособности, укрепление здоровья – все это и не только польза, которую

приносят занятия физкультурой. В самом широком смысле этого слова физическая подготовка понимается как процесс воспитания физических качеств и овладения жизненно важными движениями и (или) базовыми движениями. В теоретическом смысле спорта физическое воспитание означает только процесс овладения физическими качествами. Занятия физкультурой развивают такие жизненно важные качества, как дисциплинированность, ответственность, уверенность в себе, ответственность и умение работать в команде [2].

Что касается формы физического воспитания студентов, то возможны следующие варианты, которые, в свою очередь, взаимосвязаны и дополняют друг друга, и представляют собой единый процесс физического воспитания студентов [3].

1. Учебные занятия, которые выступают в качестве основной формы физического воспитания в университетах;

2. Самостоятельные занятия (они помогают лучше усваивать учебный материал, позволяют увеличить общее время физических упражнений, ускоряют процесс физического совершенствования, а также являются одним из способов внедрения физической культуры и спорта в жизнь и досуг учащихся);

3. Физические упражнения в течение дня (поддерживают здоровье учащихся, повышают умственную и физическую работоспособность);

4. Массовые оздоровительные, физкультурно-спортивные мероприятия, направленные на широкое привлечение учащихся к регулярным занятиям физической культурой и спортом, на укрепление здоровья, улучшение. Авторами было опрошено 100 студентов Кубанского государственного технологического университета, проанализировав ответы, пришли к выводу, что 56 % опрошенных студентов занимаются спортом, при этом 24 % делают это на регулярной основе, а 32 % время от времени.

Деятельность студента чрезвычайно активна. Следовательно, он должен обладать хорошей физической формой и отменным здоровьем. Для того чтобы полноценно организовать физическое воспитание в рамках дисциплины, каждый учитель должен:

– Знать материал преподаваемой дисциплины в соответствии с требованиями программы;

Освоить методику подготовки и оформления практических занятий;

– Проводить консультации в рамках практических занятий.

Комплексное использование всех форм физического воспитания должно обеспечить интеграцию физического воспитания в образ жизни учащихся [4].

Чтобы привить студентам здоровый образ жизни, необходимо организовывать мероприятия, раскрывающие различные аспекты здорового образа жизни, в форме лекций или других форматов [5].

Физическая культура в системе высшего образования является незаменимым параметром в формировании общей и профессиональной культуры личности современного специалиста. Физическая культура и спорт – это средство формирования гармонично развитой личности. Они помогают сконцентрировать все внутренние ресурсы организма для достижения цели, повышают работоспособность, позволяют втиснуть в рамки короткого рабочего дня выполнение всех запланированных задач, развивают потребность в здоровом образе жизни [6]. Как учебная дисциплина, физическая культура обязательна для всех специализированных образовательных программ, поскольку является одним из средств, способствующих формированию всесторонне развитой личности, оптимизации физического и психофизиологического состояния студентов в процессе получения высшего образования.

Литература

1. Питкин В.А. Влияние физической активности на умственную деятельность / В.А. Питкин, М.Д. Лисицкая, М.И. Баскова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2023. – № 3(217). – С. 366–369.
2. Питкин В.А. Физическая культура и оздоровительные технологии в физическом воспитании студентов / В.А. Питкин, Л.А. Холодная, Ю.В. Сумарокова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 7(209). – С. 321–327.
3. Зотин В.В. Социально-педагогические аспекты формирования мотивации у студентов к

здоровому образу жизни / В.В. Зотин, Л.Н. Яцковская // Сборник статей Всеросс. науч. практ. конф. «Теория и практика физической культуры». – Казань, 2011. – С.125–127.

References

1. Pitkin V.A. Influence of physical activity on mental activity / V.A. Pitkin, M.D. Lisitskaya, M.I. Baskova // Scientific notes of the University. P.F. Lesgaft. – 2023. – № 3(217). – P. 366–369.
2. Pitkin V.A. Physical culture and health technologies in the physical education of students / V.A. Pitkin, L.A. Kholodnaya, Yu.V. Sumarokova // Scientific notes of the University. P.F. Lesgaft. – 2022. – № 7(209). – P. 321–327.
3. Zotin V.V. Socio-pedagogical aspects of the formation of students' motivation for a healthy lifestyle / V.V. Zotin, L.N. Yatskovskaya // Collection of articles of the All-Russian scientific-practical conference «Theory and practice of physical culture». – Kazan, 2011. – P. 125–127.