

Физическая культура в жизни студента

Городушина Екатерина Вадимовна

Приамурский государственный университет им. Шолом - Алейхема

Студент

Аннотация

В данной статье рассмотрена физическая культура, её особенности и роль в жизни студента. Физическая культура - это особый род деятельности, результаты которой действительно полезны для общества и каждого человека. Физкультурно-спортивная деятельность, в которую включаются студенты, способна существенно повысить работоспособность студентов, помочь в проявлении общественной активности.

Ключевые слова : физическая культура, физическое развитие, физическая культура в вузе, спорт, занятия по физической культуре.

Physical culture in the student's life

Gorodushina Ekaterina Vadimovna

Sholom - Aleichem Priamursky State University

Student

Abstract

This article discusses physical culture, its features and role in the life of a student. Physical culture is a special kind of activity, the results of which are really useful for society and every person. Physical culture and sports activities, which include students, can significantly increase students' performance, help in the manifestation of social activity.

Keywords: physical education, physical development, physical education at a university, sports, physical education classes.

Целью данного исследования является рассмотрение физической культуры в жизни студента. Физическая культура подразумевает определенную двигательную деятельность, внедрение физических упражнений, которые впоследствии сказываются благотворно на состоянии здоровья, позволяют развивать физические способности у студентов в вузе [1].

В социальной жизни физическая культура играет немалую роль, а в системе образования, физического воспитания, занятия физической культурой имеют оздоровительное и общекультурное значение. Итогом деятельности выступает физическая подготовленность студентов, значительное усовершенствование двигательных умений и навыков, студенты становятся выносливее, активнее, укрепляют своё

здоровье. Необходимо понимать, что оптимальный эффект от занятий физической культурой в высших учебных заведениях будет достигнут лишь при условии, что длительные, интенсивные, зачастую весьма непростые физические упражнения будут доподлинно соответствовать индивидуальным возможностям студентов, условиям жизни, трудовой активности, но, в любом случае, спорт способствует развитию коммуникабельности, физические нагрузки положительно сказываются на успехах, столь важных для студентов, нередко занятия спортом влияют на то, насколько вынослив будет человек в своей повседневной деятельности [3].

Студенты могут познать закономерности развития различных физических качеств, двигательных умений и навыков, приобрести необходимые знания о работе и функционировании человеческого организма, внедряя физические упражнения в свою жизнь, выполняя задания на занятиях по физической культуре, упражняясь в разных видах спорта. Соответственно, повышается и образовательный уровень [1].

Занятия физической культурой играют огромную роль в профилактике заболеваний, в том числе таких болезней как гипертония и ишемическая болезнь сердца. Кроме того, в ходе занятий, при выполнении физических упражнений, заметно повышается работоспособность, что подтверждается тем, что человек может выполнять большую работу за определенный промежуток времени [4].

В учебном процессе преподаватели формируют интерес к тем или иным физическим упражнениям, направляют внимание студентов на явную необходимость уделять внимание здоровому образу жизни. Интересно то, что в современных условиях возможно внедрение нестандартных форм занятий по физической культуре, есть возможность выйти за рамки ограниченного набора упражнений: так, для студентов могут быть увлекательны и полезны с точки зрения здоровья танцы, йога, игровые, активные методы обучения, аэробика и ряд других форм, методов [4].

Физическая культура способна развить силу духа, повысить уровень моральных качеств, и это действительно необходимо для функционирования в социуме и дальнейшем становлении студента [5].

Студенты должны осознанно прийти к выводу о том, насколько значимы занятия по физической культуре и спорту, должны понять и осмыслить физических упражнений. Можно также отметить, что спорт и физическая культура - это путь, который по итогу открывает все новые и новые горизонты, возможности для реализации сил, собственных талантов [5].

Жизнь при внедрении различных упражнений станет плодотворной, более того, следует помнить, что современный, достаточно прогрессивный и иногда слишком быстрый ритм жизни требует большой физической активности, подготовленности молодежи. На плечи подрастающего поколения порой возложены серьезные нагрузки, когда буквально необходимо физическое совершенствование, которое должно, в целом, достигаться именно при помощи занятий физической культурой.

Образовательные и развивающие функции физической культуры практически неопределимы, что способствует формированию соответствующих морально-волевых качеств у студентов, улучшает социальную адаптацию студенческой молодежи, также спорт способен минимизировать отрицательные последствия нервной напряженности, стресса, с которым приходится сталкиваться в жизни [2].

Физическое воспитание – это неотъемлемая часть современного учебно-воспитательного процесса. Достигается важнейшая цель укрепления здоровья, а также улучшения показателей, что важно в достижении хорошего спортивного результата [2].

Одним из немаловажных критериев оценки физического воспитания в высших учебных заведениях справедливо может считаться динамика уровня физической подготовленности современных студентов, а сама динамика может достаточно объективно оцениваться при внедрении и учёте нужных контрольных нормативов.

Итак, тесна связь физической культуры и того, насколько крепким будет здоровье, насколько высокой является работоспособность и производительность труда. В настоящее время физическая культура превращается в наиважнейший, практически неотъемлемый, атрибут жизни.

Библиографический список

1. Гришина Ю. Ф. Физическая культура студента. Ростов-на-Дону: Феникс, 2019. 283 с.
2. Пермяков О. М. Формирование здорового стиля жизни у студентов на занятиях физической культурой. – Екатеринбург: Российский государственный профессионально-педагогический университет, 2019. 124 с.
3. Попова Н. В. Организация занятий физической культурой с учетом потребностей студентов. Барнаул: АлтГУ, 2019. 49 с.
4. Сапаров Б. М. Роль физической культуры и спорта в подготовке студента к профессиональной деятельности. Екатеринбург: Уральский государственный аграрный университет, 2019. 109 с.
5. Сидоров Н. С. Роль студента и преподавателя по физической культуре в осуществлении студентом здорового образа жизни. Барнаул: АлтГУ, 2018. 114 с.