

Физическая культура в жизни студентов

Горбушина Ольга Ивановна

Приамурский государственный университет им. Шолом-Алейхема

Студент

Аннотация

Данное исследование имеет цель выяснить, как студенты относятся к физической культуре. Роль физической культуры в жизни студента. Физическая культура и спорт как средство сохранения и укрепления здоровья студентов, физического и спортивного совершенствования. Положительное влияние умеренных физических нагрузок на организм. Информация в статье основывается на изученном материале про физические нагрузки, и отношение студентов к спорту и здоровому образу жизни.

Ключевые слова: спорт, жизнь, физическая культура, студенты, активный и здоровый образ жизни.

Physical culture in the life of students

Gorbushina Olga Ivanovna

Sholom-Aleichem Priamursky State University

Student

Abstract

This study aims to find out how students relate to physical culture. The role of physical culture in the student's life. Physical culture and sports as a means of preserving and strengthening the health of students, physical and athletic improvement. The positive effect of moderate physical activity on the body. The information in the article is based on the studied material about physical activity, and the attitude of students to sports and a healthy lifestyle.

Keywords: sports, life, Physical culture, students, active and healthy lifestyle.

Здоровье – важная часть в жизни каждого живущего на Земле человека. От нашего самочувствия напрямую зависит выполнение задач и осуществление планов, преодоление проблем и перегрузок. К огорчению, многие люди, в том числе и студенты, игнорируют самые простые нормы здорового образа жизни.

О важности физического воспитания сказано и написано немало. Занятия физической культурой оказывают большое влияние на все без исключения стороны формирования личности: формируются не только физические, но и индивидуальные навыки, что содействует последующему росту личности.

Физическая культура имеет большое влияние на каждого студента, так как их деятельность связана с высоким напряжением внимания и зрения, интенсивной интеллектуальной работой и сидячим образом жизни. Снятие усталости нервной системы и всего организма в целом, повышение трудоспособности, укрепление общего здоровья и улучшение самочувствия – все это и не только приносит пользу, какую дают занятия физической культурой.

В широком смысле фразы под физической культурой подразумевается процесс воспитания физических качеств и освоении значимо важных движений и (или) базовых движений. В теоретическом значении спорта физическая подготовка предполагает только лишь процесс воспитания физических качеств [1].

В высших учебных заведениях такая дисциплина как «Физическая культура» представлена в качестве обязательного предмета и значимого компонента целостного формирования личности.

Что касается нашего университета, то процесс обучения физической культуре организован в зависимости от состояния здоровья, наличия специальной группы для занятий, а также уровня физического развития и подготовленности студентов.

Физическая культура в настоящий период считается значимым элементов в жизни людей. Однако, проживая в веке технологий и бесконечного развития, активность нынешнего поколения в разы уменьшилась, что притягивает за собой негативные последствия. В настоящий период учащимся требуется сидеть по 3-4 пары в день, что занимает порядка 8 часов в день. В такую скорость жизни следует внести физические нагрузки, однако так как кроме обучения студентам следует выполнять домашнее задание или заниматься курсовыми работами, преддипломными проектами и другое. В данном случае, физическая культура осуществляет немаловажную роль в здоровом образе жизни каждого студента [2].

Важно понимать, то, что присутствие малой активности, даже у молодого организма имеют шансы развиваться серьезные болезни, например, это избыточный вес (ожирение), остеохондроз, бессонница, диабет. Избыточный вес появляется чаще всего из-за недостаточной активности, что происходит от того, что калории, поступающие с едой, никак не могут полноценно тратиться и преобразовываться в энергию, таким образом, происходит накопление в виде жировых отложений.

Другим распространенным и серьезным заболеванием считается нарушение в работе сердечно - сосудистой системы, что способно приводить к проблемам самого главного «мотора» в жизни людей – сердца, например, это ишемия или высокому артериальному давлению.

Не менее серьезным заболеванием считается сахарный диабет. Болезнь возникает чаще всего из-за сниженной двигательной активности, сахар не может активно расщепляться и оседает в крови, что оказывает огромное

действие на поджелудочную железу, и также соответственно на гормоны, например, инсулин.

Регулярные занятия физической культурой и спортом могут помочь людям всех возрастов и полов более эффективно проводить свое свободное время, но также содействует отказу от таких вредных привычек, как употребление спиртных напитков и табакокурение [3].

Здоровый образ жизни в значительной степени находится в зависимости от ценностных ориентаций учащегося, миропонимания, социального и нравственного опыта. Социальные нормы, ценности здорового образа жизни воспринимаются студентами как лично важные, но не всегда схожи с ценностями, выработанными социальным сознанием.

Для того чтобы определить отношение студентов к физической культуре, было проведено анкетирование с целью выявить значимость физической культуры для студентов. В анкетировании приняли участие 20 человек студентов факультета «экономики, экологии и права» направления подготовки «экология и природопользование». Вопросы анкеты были поставлены так, чтобы узнать, как часто студенты занимаются физической нагрузкой, регулярно ли посещают занятия физической культурой в университете, посещают ли какие-либо другие секции, или ведут здоровый образ жизни самостоятельно и что студенты вкладывают в понятие «вести здоровый образ жизни».

На вопрос о том: «Что для Вас физкультура?» участники анкетирования ответили следующим образом (Рисунок 1):

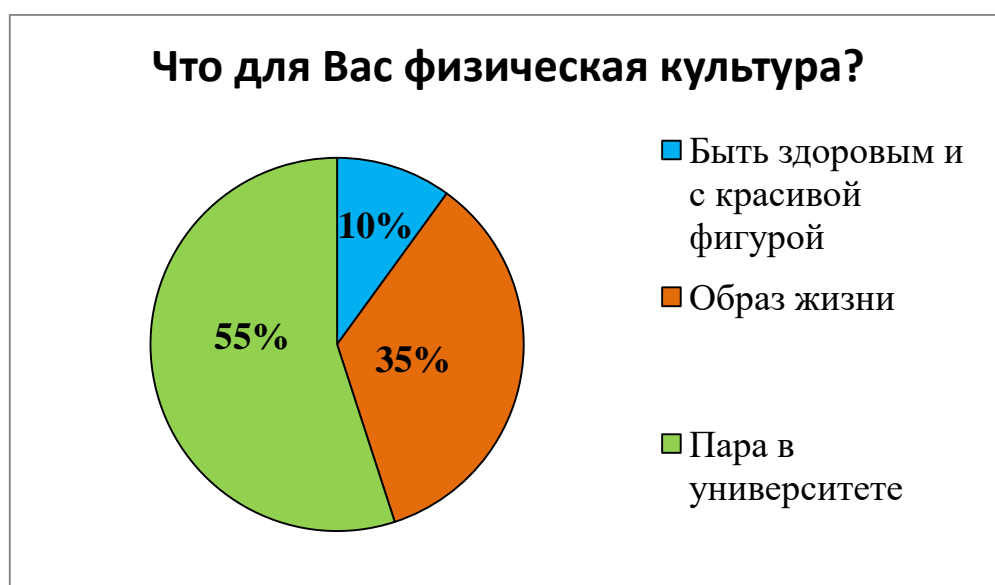


Рисунок 1 - Результаты на первый вопрос анкеты

По результатам диаграммы представленной на рисунке 1 можно сказать, что большая часть прошедших анкетирование студентов считают физическую культуру лишь парой в университете – 55%, образом жизни физическую культуру считают 35%, и 10% анкетировавшихся ответили, что физическая культура для них - это быть здоровым с красивой фигурой.

Следующим вопросом анкеты был задан для того чтобы узнать посещают ли студенты занятия по физической культуре, результаты распределились следующим образом (Рисунок 2).



Рисунок 2 - результат на второй вопрос анкеты

Согласно результатам, представленным на рисунке 2 можно сделать вывод о том, что 75% анкетированных студентов всегда посещают занятия физической культуры, 20% ходят по мере возможности и 5% анкетированных считают, что занятия по этому предмету им не нужны.

На вопрос о том занимаются ли студенты, принявшие участие в анкетировании спортом в свободное время, ответили так: 50% регулярно посещают спортивные секции и (или) тренажерный зал, 35% ответили, что занимаются иногда и 15% не занимаются спортом из-за лени.

На вопрос «Что Вы вкладываете в понятие здоровый образ жизни?» 100% анкетированных ответили, что вкладывают в понятие «здоровый образ жизни» и правильное питание и отсутствие вредных привычек, регулярность занятий спортом.

На вопрос анкеты «довольны ли Вы состоянием своего здоровья?» 85% ответили, что, да и 15% - нет.

На вопрос «для чего нужна физическая культура в университете?» 25% анкетированных ответили, что занятия физической культурой раскрывают потенциал студента к спорту; 25%, развивают физические качества, 45% студентов считают, что физическая культура укрепляет здоровье; 5% посещают занятия, чтобы сбросить напряжение после умственного напряжения.

Таким образом, полученные результаты указывают на то, что большинство участников, отвечавших на вопросы анкеты заинтересованы в том, чтобы получить хорошую физическую подготовку.

Заключение

В результате данного исследования можно увидеть, что физическая культура в высшем учебном заведении считается важным параметром в формировании общей и профессиональной культуры личности современного студента. Физическая культура и спорт – ресурсы создания гармонично сформированной личности. Они могут помочь сосредоточить все без исключения внутренние ресурсы организма на достижение поставленных целей, повышают работоспособность и помогают осуществлять задуманные планы, вырабатывают потребность в здоровом образе жизни.

Как учебная дисциплина, физическая культура является обязательным предметом для абсолютно всех программ подготовки специалистов, из-за того, что она представляет собой одну из необходимых средств, для формирования всесторонне развитой личности, стабилизировать свое физическое и психическое состояние учащихся в ходе получения высшего образования.

При этом поставленная цель исследования достигнута. Студенты нашего университета в большинстве положительно относятся к занятиям физической культуры и вкладывают в понятие «здорового образа жизни» правильную мысль, для них это не только отсутствие вредных привычек, но и правильное питание, и занятие спортом.

Библиографический список

1. Епифанов В. А. Лечебная физическая культура и спортивная медицина. Учебник. М. Медицина 1999, 304 с. URL: <https://moluch.ru/archive/232/53860>
2. Артеменков Алексей Александрович Динамика заболеваемости студентов в процессе обучения // Здоровоохранение РФ. 2012. №1. URL: 287 <https://cyberleninka.ru/article/n/dinamika-zabolevaemosti-studentov-v-protssesseobucheniya>
3. Варварин В.Н. и др.. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности // Средства физической культуры в регулировании работоспособности студентов. Монография. Ростов н/Д. ДГТУ 2003. С. 20. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=19893765>