

Роль физической культуры в сохранении здоровья обучающихся студентов

Ягудаева Алина Анатольевна

*Приамурский государственный университет имени Шолом-Алейхема
Студент*

Научный руководитель:

Изосимов Александр Николаевич

*Старший преподаватель кафедры физической культуры и туризма
Председатель первичной объединенной профсоюзной организации*

Аннотация

В предложенной статье рассматриваются роль физической культуры в сохранении здоровья обучающихся студентов. А также проводится анализ, полученных данных с тестового опроса по теме «Роль физической культуры в сохранении здоровья обучающихся студентов» на студентах 2-3 курсов Приамурского государственного университета имени Шолом-Алейхема г.Биробиджана Еврейской автономной области, изучающих дисциплину «Физическая культура».

Ключевые слова: роль, анализ, культура, здоровья, студент.

The role of physical culture in maintaining the health of students

Yagudaeva Alina Anatolyevna

*Sholom-Aleichem Priamurskiy State University
Student*

Scientific supervisor:

Izosimov Alexander Nikolaevich

*Senior lecturer of the Department of Physical Culture and Tourism
Chairman of the primary united trade union organization*

Abstract

The proposed article discusses the role of physical culture in maintaining the health of students. The analysis of the data obtained from the test survey on the topic "The role of physical culture in maintaining the health of students" is also carried out on students of 2-3 courses of the Sholom-Aleichem Priamurskiy State University, Birobidzhan, Jewish Autonomous Region, studying the discipline "Physical Culture".

Keywords: role, analysis, culture, health, students.

Проблема развития физической культуры среди молодых студентов, а также рассмотрена актуальность данного вопроса. Определены стимулы и мотивы студентов, которые влияют на желание заниматься физической культурой и спортом.

В настоящее время одной из главной составляющей здоровья будущих студентов выступает их правильный образ жизни. Это регулярное поддержание физической формы и здоровья молодежи, которую в ближайшее время выпустят высшие учебные учреждения. Это будущее поколение специалистов, которые начнут выстраивать экономику страны, налаживать внешне - политические связи, разрабатывать новые технологии в сферах нефтяной промышленности и так далее.

Как-никак здоровая молодежь сегодня — это здоровое будущее России, это благополучие всей внутривнутриполитической обстановки страны в целом. Работоспособность студентов напрямую зависит как от их физического, так и от психического состояния. Тем более что воздействие на второй показатель, наиболее часто встречающееся явление в нынешних реалиях. Потому что скорость жизни, частота смены событий, стрессовые ситуации в период сдачи сессии, решение текущих проблем, все это оказывает негативное влияние на молодой организм, и как итог влияет на его здоровье. Спорт в данном случае – это необходимый элемент, который помогает студентам снимать стресс и наладить свое психологическое состояние.

Систематические занятия физической культурой помогают студентам:

- Повысить уровень устойчивости к стрессовым ситуациям;
- Уменьшить нервное перенапряжение, а также улучшить основные функции мозга;
- Достичь высоких спортивных результатов;
- Снизить уровень тревожности, повысить тонус и уровень активности;
- Избавить себя от депрессивных и негативных мыслей;
- Повысить уровень самооценки;
- Улучшить иммунитет и поспособствовать улучшению обмена веществ;
- Держать хорошую осанку;
- Повысить качество сна.

Исследование было проведено на базе ВУЗа у студентов 2 и 3 курсов, изучающих дисциплину «Физическая культура».

Главная цель работы: рассмотреть, как студенты университета относятся к физической культуре, и анализировать данные опроса, полученные от студентов ПГУ им. Шолом-Алейхема.

Опрос показал, что всего тестирование прошли 27 студент вуза. Из них:

- 16 человек – факультет педагогики и психологии,
- 8 человек – факультет математики, информационных технологий и техники;
- 3 человек – факультет филологии, истории и журналистики.

При анализе возраста студентов были получены следующие результаты:

- 27,4% – студенты 18-19 лет;
- 72,6% – студенты 20-21 лет.

Анализ результатов опроса показал, что 90% обучающихся считают физическую культуру необходимым предметом; 75% ходят на занятия с удовольствием; однообразными и скучными занятия назвали 20% студентов; ходят на занятия только для того, чтобы получить зачёт - 25% опрошенных учащихся; пропагандируют физическую культуру и спорт 7,5%. На вопрос «для чего нужна физическая культура в вузе?» 5% ответили, что занятия раскрывают потенциал студента к тому или иному виду спорта; 25%, развивают физические качества; 60% студентов уверены, что физическая культура укрепляет здоровье; 10% посещают занятия, чтобы сбросить напряжение после умственных нагрузок.

Является ли физическая культура необходимым предметом?

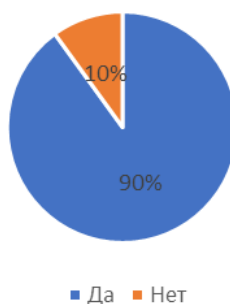


Рисунок 1 — Является ли физическая культура необходимым предметом?

Нравится ли вам посещать занятия по физической культуре?

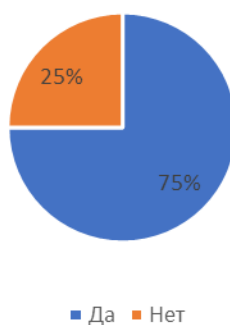


Рисунок 2 — Нравится ли вам посещать занятия по физической культуре?

Для чего нужна физическая культура в вузе ?

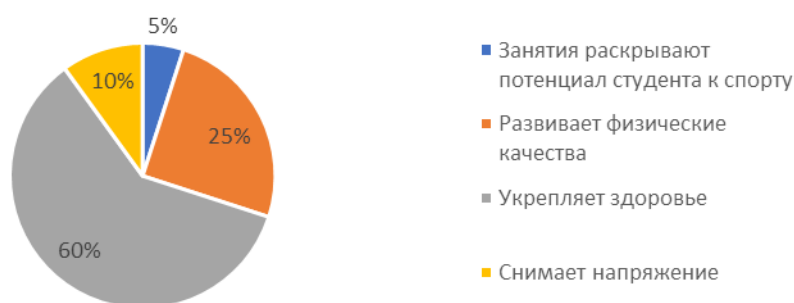


Рисунок 3 — Для чего нужна физическая культура в вузе?

По данным результатам нашего опроса можно сделать вывод, о том, что в университетах очень важно создавать все необходимые условия для того, чтобы учащиеся могли проявлять все свои способности и навыки в спортивной и рекреационной деятельности, которую они выбрали сами. Она должна быть построена с учетом всех современных тенденций в области физической культуры и спорта. Для этого необходимо создавать как можно больше дополнительных программ формирования физической культуры студентов, которые будут учитывать все региональные условия, в которых расположен данный университет, профессиональную направленность вуза, а также все другие индивидуальные особенности.

Подводя итог, стоит отметить, что «физическая культура и спорт», на протяжении всего обучения студентов в университете, должна сформировать у них правильный подход к физическим занятиям. А также поспособствовать тому, чтобы учащиеся осознали, какую значимость представляет собой физическая активность и здоровый образ жизни каждого из нас. Необходимо заложить в студентов те основные навыки и умения, которые они бы в своей дальнейшей жизни могли использовать для поддержания себя в здоровой физической форме. Важно поспособствовать тому, чтобы у студентов проявился интерес к спорту и занятиям физической культурой. Будущие профессионалы в своих областях должны осознавать, насколько полезен для них будет полученный результат в их будущей жизни. Необходимо, чтобы студенты были мотивированы и проявляли интерес к данной сфере.

Таким образом, на сегодняшний день большинство студентов высших учебных заведений заинтересованы в том, чтобы получить хорошую физическую подготовку. Физическая подготовленность является важным компонентом здоровья учащейся молодежи.

Библиографический список

1. Бароненко В.А. Здоровье и физическая культура студента. М.: Альфа-М, 2018. 971 с.
2. Голощапов Б.Р. История отечественных и зарубежных систем

- физического воспитания и спорта: Учеб. пособие. М., 2005
3. Копылов Ю. А., Полянская Н.В. Система физического воспитания в образовательных учреждениях. М.: Арсенал образования, 2018. 393 с
 4. Муллер А.Б. и др. Физическая культура студента: Учебное пособие. М.: Инфра-М, 2018. 320 с.
 5. Физическая культура студента: Учебник / Под ред. В.И. Ильинича. М.: Гардарики, 2000. 448 с.