

## Спорт в жизни студента

*Мансурова Вероника Васильевна*

*Приамурский государственный университет им. Шолом-Алейхема*

*Студент*

*Изосимов Александр Николаевич*

*Приамурский государственный университет им. Шолом-Алейхема*

*Старший преподаватель кафедры физической культуры и туризма*

### Аннотация

В данной статье раскрывается понятие спорта. Кроме того, также в этой статье рассматривается значимость физической активности в жизни студента. Студент должен понимать, как важна физическая культура в его жизни.

**Ключевые слова:** спорт, тренировки, здоровье, физическая культура, студенты.

### Sports in a student's life

*Mansurova Veronika Vasilyevna*

*Sholom-Aleixem Priamursky State University*

*Student*

*Izosimov Alexander Nikolaevich*

*Sholom-Aleixem Priamursky State University*

*senior lecturer of the Department of Physical Culture and Tourism*

### Abstract

This article reveals the concept of sport. In addition, also in this article the significance of physical activity in the life of a student is considered. After all, students should realize how important physical culture is in their lives.

**Keywords:** sport, training, health, physical culture, students.

Физическая культура является общественной деятельностью, которая направлена на сохранение здоровья, укрепление психических возможностей человека путем сознательного физического труда. Основная задача физкультуры - предотвратить утомление при занятиях и прочих видах деятельности, которые требуют длительного лежания в неудобном положении, а также поддерживать умственную работоспособность учащихся.

Ранее исследователь изучали тему спорта, но нет работ, которые бы углубленно изучили значимость спорта в жизни студента, поэтому целью исследования является выявление значимости спорта в жизни студента.

В высшем учебном заведении физическая культура выполняет несколько социальных функций:

1. Преобразующе-созидательная функция - обеспечение необходимого уровня физического развития, физической подготовленности и развития личности, укрепление личного здоровья и подготовка к будущей профессиональной деятельности.
2. Интегративно-организационная функция, предполагающая объединение молодежи в коллективы, команды для совместной физкультурно-спортивной деятельности.
3. Проективно-творческая функция, которая предполагает выявление возможностей для занятий физической культурой и спортом, стимулирование творчества, развитие личностных качеств, осуществление процессов самопознания и саморазвития.
4. Проективно-проективная функция, которая позволяет учащимся приобретать знания о физической культуре, активно использовать свои знания в этой области, интегрировать физкультурно-спортивную деятельность с профессиональными аспектами.
5. Коммуникативно-регулятивная функция отражает процессы культурного поведения, общения и взаимодействия участников физкультурно-спортивной деятельности. Она также способствует организации содержательного досуга, влияет на коллективное настроение, переживания, удовлетворение социальных, этических, эмоциональных и эстетических потребностей, помогает поддерживать и восстанавливать душевное равновесие, предупреждает курение, алкоголизм и наркоманию, способствует социализации личности.

Физическая подготовка в университете подготавливает студентов для будущего профессионального роста. Физическая подготовка позволяет ученикам добиться физической и трудовой активности, развивать трудовые и социальные навыки. Также высокая спортивная подготовка способствует улучшению работоспособности организма и его устойчивости к внешним факторам, улучшению скорости реакций. Также физические упражнения помогают учащимся повысить личностное саморазвитие.

По статистике заметно, что не только специализированные занятия в вузе, но и досуг, участие в соревнованиях привлекают 15-20% студентов. Такие студенты представляют собой типичный массовый студенческий спорт.

Спорт открывает широкие возможности для укрепления здоровья, правильного роста и осанки, повышения общей работоспособности, психического закаливания и самореализации. Важно отметить, что здоровье является главным фактором, который определяет не только здоровое развитие молодых людей, но также успешное освоение профессии, плодотворную будущую профессиональную деятельность.

Физическая зрелость тесно связана с здоровьем, является процессом изменений и формирования естественных функциональных и морфологических особенностей организма человека во время жизни, например, роста, веса, окружности груди и жизненной емкости лёгких.

Работа на занятиях, сдача экзаменов и практика требуют от студентов усидчивости, физической и психической подготовки. Исследования использования времени студентами показали, что общая нагрузка, включая самостоятельную работу, в течение учебного года в разных вузах, факультетах и учебных программах существенно различается. Эта нагрузка зависит от конкретных условий, сложности изучаемых дисциплин, уровня предварительной подготовки и отношения каждого студента к учебе.

Время, затрачиваемое на учебные занятия, наиболее стабильно - около 3-5 часов для среднего студента, но отдельные студенты могут тратить на них гораздо больше времени, особенно во время экзаменов, которые длятся 8-9 часов.

Необходимо вести активный образ жизни, чтобы развивать выносливость, иммунитет и поддерживать многие системы жизнедеятельности человека. Но в настоящем мире темпы жизни настолько ускорились, что времени на спорт не осталось, если в университетах физическая культура не была бы дисциплиной, здоровье учеников было бы очень низким. Даже сейчас, по последним свидетельствам, очень увеличилось число студентов с группой подготовки или специального медицинского обслуживания, и потому, что она позволяет переносить дух и активность мозга.

Для более активной жизни студентов необходимо развивать более секций, можно подобрать ряд занятий для тех, кто имеет противопоказания, внедрить оздоровительные методики, например, пилатес и йога, тогда и здоровье учащихся будет крепче.

### **Библиографический список**

1. Аршавский И. А. К теории индивидуального развития (Биофизические аспекты). Биофизика, 1991. 36 с.
2. Бароненко В.П., Зинченко В.П. Основы здорового образа жизни студента. М.: Гардарики. 2006.
3. Епифанов В. А. Лечебная физическая культура и спортивная медицина. Учебник М.: Медицина, 1999. 304 с.
4. Зыкун Ж. А., Конон А. И. Значимость физической культуры для студентов в современном мире // Молодой ученый. 2018. № 46 (232). 412-415 с.
5. Зыкун Ж. А., Конон А. И. Внедрение гимнастики пилатес на занятиях по физическому воспитанию со студентами группы ЛФК при заболевании сколиоз / Молодой ученый. 2016. № 18. 200–205 с.
6. Выготский Л.С. Физическое развитие студента. М.: Просвещение. 2008.