

Физическая культура в жизни студентов

Постарнакова Анна Алексеевна

Приамурский государственный университет им. Шолом-Алейхема

Студент

Аннотация

В статье рассмотрено значение регулярных тренировок с использованием физических упражнений для студентов высших учебных заведений, обнаружено негативное воздействие систематических физических нагрузок на организм. Изучены основные подходы к организации разнообразных видов занятий физкультурой для студентов; проанализировано значение популярного среди молодежи шейпинга как формы занятий физической культурой; выявлены общие физические и морально-волевые характеристики, формирующиеся под воздействием систематических тренировок физической культурой.

Ключевые слова: физическая культура, шейпинг, здоровый образ жизни, опорно-двигательный аппарат, мышечный корсет, физическая нагрузка.

Physical education in the life of students

Postarnakova Anna Alekseevna

Sholom-Aleichem Priamursky State University

Student

Abstract

The article considers the importance of regular training with the use of physical exercises for students of higher educational institutions, the negative impact of systematic physical exertion on the body is found. Studied the main approaches to the organization of various types of physical training for students; analyzed the importance of shaping popular among young people as a form of physical culture; revealed the general physical and moral-volitional characteristics formed under the influence of systematic physical culture training.

Keywords: physical training, shaping, healthy lifestyle, musculoskeletal system, muscle corset, physical activity.

Физическая культура в программе обучения высших учебных заведений является средством становления будущих специалистов и (или) профессионалов. Обычно студенты, занимающиеся физической культурой и спортом, отличаются лидерскими качествами, коммуникабельностью и общительностью. Такие студенты более активно проявляют себя в процессе обучения и именно у них вырабатывается повышенная стрессоустойчивость, определенный режим дня, а главное повышается уровень здоровья [1].

Поэтому актуальность исследования заключается в том, что физическая культура играет ключевую роль в здоровом образе жизни студентов. Недостаток физической активности, неправильное питание и нерегулярный режим дня приводят к ряду негативных последствий, таких как замедление метаболизма, увеличение уровня холестерина и раннее старение организма. Малоподвижный образ жизни также оказывает негативное влияние на психическое здоровье студентов, приводя к снижению познавательных способностей, плохой концентрации и повышенной сонливости.

Одним из основных аспектов физической культуры в жизни студента является поддержание физического здоровья. Однако практически у 83% студентов первого курса высших учебных заведений наблюдаются отклонения от нормы в области здоровья. Эти отклонения могут включать разные сердечно-сосудистые заболевания, проблемы с органами зрения и другие [4, 5].

Целью данного исследования является рассмотрение физической культуры в жизни студентов.

Физическая культура имеет большое влияние в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста, так как их деятельность связана со значительным напряжением внимания, зрения, интенсивной интеллектуальной деятельностью и малой подвижностью. Снятие утомления нервной системы и всего организма, повышение работоспособности, укрепление здоровья — все это и не только польза, которую приносят занятия физической культурой [3].

Для того чтобы бороться с этими негативными последствиями, необходимо внедрить в повседневную жизнь студентов регулярные физические упражнения. Физическая активность способствует улучшению общего самочувствия, укреплению иммунной системы и улучшению работы сердечно-сосудистой системы. Кроме того, занятия спортом способны повысить уровень эндорфинов – гормонов счастья, что помогает справляться с стрессом и улучшает настроение.

Важно также обратить внимание на правильное питание студентов, так как от него зависит энергия, необходимая для активной жизнедеятельности. Регулярное употребление полезных продуктов, витаминов и минералов поможет поддерживать здоровье организма в целом и повысит его устойчивость к различным негативным факторам.

Наконец, не стоит забывать и об организации режима дня студентов. Недостаток сна и неправильный режим активности могут негативно сказаться на общем состоянии организма и умственной активности. Поэтому важно стремиться к балансу между физическими нагрузками, правильным питанием и полноценным отдыхом для поддержания здоровья и общего благополучия студентов.

Как известно, вносить изменения и исправления в уже существующий процесс гораздо сложнее, чем создавать его с самого начала. Поэтому важно формировать навыки занятий физической культурой уже в детском и юношеском возрасте. Физическая активность является одним из ключевых

моментов для укрепления психоэмоционального состояния молодого человека.

Физическая активность в образовательном процессе способствует формированию высоких моральных и нравственных ценностей у студентов, развивает способности к лидерству и умение эффективно работать в коллективе, способствует объединению усилий для достижения общей цели и проявлению заботы о товарищах.

Изучением влияния физической культуры на учебную деятельность занимались такие учёные как В.П. Лукьяненко, В.К. Бальсевич, М.Я. Виленский, Л.И. Лубышева. Проведённые ими эксперименты показали, что некоторые показатели учебной деятельности у учащихся, занимающихся спортом, выше и менее подвержены отрицательным факторам [6, 7, 8, 9]. Исследования подтверждают, что регулярные занятия физической культурой способствуют формированию определенного режима дня у студентов, повышают уверенность в себе и уровень энергии. Молодые люди становятся более общительными, развивают навыки успешного взаимодействия, а также повышают свою выносливость и находчивость, что приводит к стабилизации настроения. Эти результаты свидетельствуют о положительном влиянии регулярных занятий физической культурой на развитие личностных качеств студентов.

Более того, физическая активность улучшает когнитивные функции и способствует концентрации внимания. Исследования показывают, что студенты, занимающиеся спортом, обладают более высоким уровнем когнитивных способностей, что помогает им лучше учиться и успешно справляться с учебными заданиями. Кроме того, физические упражнения способствуют снижению стресса и улучшению психического состояния, что положительно сказывается на общем здоровье студентов.

Регулярные занятия спортом также способствуют развитию дисциплины и самодисциплины у студентов. Участие в тренировках и соревнованиях требует от них определенной организованности и упорства, что способствует формированию позитивных характерных черт личности. Кроме того, спортивные команды и групповые занятия по физической культуре способствуют развитию командного духа и умению работать в коллективе, что является важным навыком для успешной профессиональной деятельности в будущем.

В целом, регулярные занятия физической культурой не только способствуют улучшению физического состояния студентов, но также оказывают положительное влияние на их психологическое благополучие и социальные навыки. Поэтому важно поощрять молодежь к занятиям спортом и физической активностью, чтобы помочь им стать более уверенными, успешными и счастливыми личностями.

Упражнение физической культуры доступно каждому студенту, так как в большинстве случаев не требует дорогостоящего спортивного оборудования и может проводиться самостоятельно или в рамках спортивных секций университетов, которые функционируют на спортивных

базах и площадках учебных заведений. Примерами практической физической культуры являются разнообразные фитнес-программы, которые составляют основу занятий физкультурно-оздоровительных групп. Фитнес-программа представляет собой специально спланированную форму физической активности, организованную как в групповых, так и индивидуальных занятиях. Цель фитнес-программ заключается в улучшении общего состояния организма, профилактике заболеваний и развитии физических способностей для решения двигательных и спортивных задач.

Фитнес-программы могут быть разнообразными и включать в себя различные виды тренировок, такие как аэробика, йога, пилатес, стретчинг, а также силовые упражнения с элементами кардио. Каждая программа может быть адаптирована под конкретные потребности и цели студента, будь то улучшение физической формы, снижение веса, укрепление мышц или просто поддержание общего здоровья.

Занятия по фитнесу в университете не только способствуют физическому развитию студентов, но также помогают им укрепить духовное здоровье и повысить уровень концентрации во время учебы. Регулярные упражнения помогают улучшить общее самочувствие, повысить уровень энергии и улучшить настроение.

Фитнес-программы являются отличным способом социализации студентов, так как они могут заниматься вместе с друзьями или присоединиться к групповому занятию. Это не только повышает мотивацию и ответственность за результаты тренировок, но также способствует формированию командного духа и развитию социальных навыков.

В целом, занятия физической культурой и фитнес-программами (рис.1.) в университете имеют большое значение для поддержания здоровья студентов и создания благоприятной атмосферы для обучения и развития. Эти программы доступны каждому студенту и способствуют не только физическому, но и психологическому благополучию, что делает их важной частью университетской жизни.

В зависимости от типа физической активности различаются атлетические (тренировки с упором на силу, зачастую при музыкальном сопровождении) и циклические (групповые занятия на тренажерах) занятия фитнесом. Среди различных видов фитнеса можно выделить боди-балет на основе классической хореографии, аква-шейп в бассейне, фитнес-тренировки с использованием элементов единоборств.

Таким образом, можно сказать, что фитнес, как форма физической активности, пользуется особой популярностью среди студенческой аудитории на сегодняшний день.

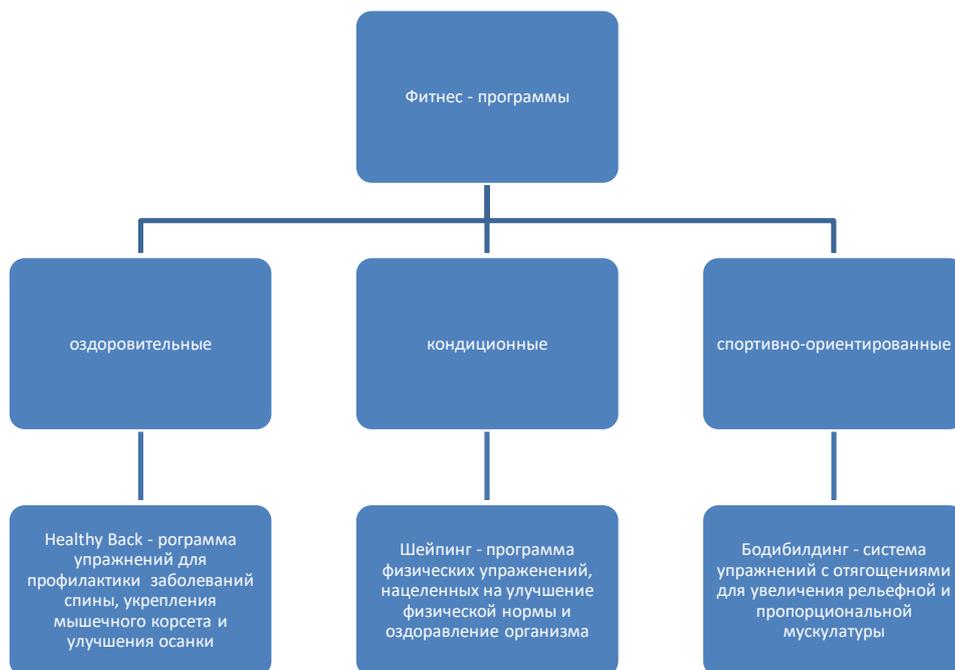


Рис. 1. Виды фитнес – программ

Ю.В. Шалавина и А.С. Шалавина Казанский провели исследование и проанализировать отношение студентов к обязательным урокам физической культуры, а также их влиянию на здоровье, личностные качества и социальные навыки. В исследовании приняли участие 213 учащихся, которые были разбиты на группы по 3 направлениям: гуманитарная, творческая и техническая специальности [10]. Результаты представлены на рис. 2.

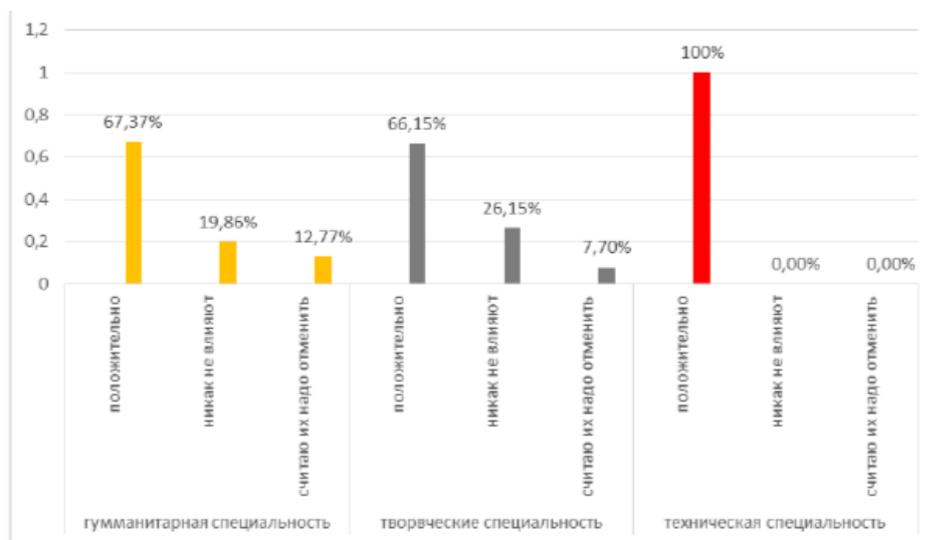


Рис. 2. Влияние обязательных уроков физкультуры на здоровье студентов

Таким образом, можно говорить, что большинство студентов отмечают положительное влияние физических активностей на свой организм. Они получают удовольствие от занятий, стремятся сохранять мышечный тонус, стремятся достичь эстетической привлекательности своего тела.

Среди разнообразных видов физической активности для студентов особенно популярны легкоатлетические дисциплины, такие как волейбол, баскетбол, футбол и другие. Эти виды спорта способствуют развитию физических способностей, формированию силы воли и настройке на позитивный результат.

Одним из важных направлений физической культуры среди студентов являются массовые спортивные мероприятия. Эти мероприятия проводятся с целью привлечения студентов к занятиям физической культурой и спортом, укрепления здоровья и создания радостной атмосферы. Спортивные праздники пользуются популярностью среди молодежи и стимулируют занятия физкультурой и спортом. Виды спортивных праздников включают в себя эстафеты, веселые старты, соревнования на спортивных площадках, зарядку на открытом воздухе, йогу в парке, лыжные гонки и другие.

Спорт и физическая культура это, прежде всего, здоровая жизнь которая открывает совершенно другие возможности для воплощения в жизнь своих планов и мечтаний. Это путь, на который вступает здоровый человек, с тем, чтобы каждый прожитый им день стал максимально полезным, и доставлял радость ему самому и всем окружающим. Все нагрузки, которые ложатся на наши плечи требуют более высокого физического совершенства, которое должно нарабатываться с помощью занятий спортом [2].

Таким образом, исходя из проведенного анализа, можно заключить о значимости занятий спортом для целевой аудитории студентов, обусловленной существенным положительным воздействием физических упражнений на все органы и системы организма молодых людей, увеличением их работоспособности и формированием стремления к здоровому образу жизни.

Библиографический список

1. Суяргулов А. У., Крылов В. М. Физическая культура в жизни студентов // Наука и образование сегодня. 2018. №5 (28). С. 90-91.
2. Кочетова С. В., Прянишникова Д. Н. Физическая культура в жизни студента //Международный журнал гуманитарных и естественных наук. 2019. №. 4-1. С. 83-85.
3. Сысоева, Ю. В., Седнев А. В. Физическая культура в жизни студентов // Молодой ученый. 2018. № 46 (232). С. 419-420.
4. Суриков, А. А., Винокур Т. Ю. Роль оздоровительной физической культуры в укреплении здоровья будущих госслужащих // Вестник Чебоксарского филиала Российской академии народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации. 2020. № 3(22). С. 93-99.
5. Фазлеева Е.В. и др. Состояние здоровья студенческой молодежи: тенденции, проблемы, решения // Мир науки. Педагогика и психология. 2022. Т. 10. № 5.
6. Лукьяненко В.П. Физическая культура: основы знаний. Ставрополь: Изд-

во СГУ, 2001. 224 с.

7. Бальсевич В.К. Физическая культура для всех и для каждого. М.: Физкультура и спорт, 2003. 208с.
8. Виленский М.Я., Горшков А.Г. Физическая культура и здоровый образ жизни студента. М.: КНОРУС, 2012. 240 с.
9. Лубышева Л.И. Спортивная культура в школе. М.: НИЦ «Теория и практика физической культуры и спорта», 2006. 174 с.
10. Шалавина Ю.В., А.С. Шалавина Физическая культура в жизни студентов разных специальностей. URL: <https://goo.su/gbH5g>