

**Лысанова Елизавета Максимовна**

бакалавр, студентка

Научный руководитель

**Бачурина Юлия Владимировна**

старший преподаватель

ФГБОУ ВО «Тихоокеанский государственный университет»

г. Хабаровск, Хабаровский край

## **РОЛЬ СПОРТА И ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ЖИЗНИ СТУДЕНТА**

*Аннотация: в статье рассматривается влияние спорта и физической культуры на здоровье, здоровый образ жизни, физическое развитие и воспитание, а также значение физической культуры и спорта для студенческой молодежи.*

*Ключевые слова:* физическая культура и спорт, вуз, физические упражнения, здоровье.

Спорт – это неотъемлемая часть физической культуры. В узком значении этого слова спорт – это соревновательная деятельность и особая подготовка к ней. Когда человек занимается спортом, он жаждет расширить грани собственных возможностей, у него проявляется влечеение к победе и достижению больших спортивных итогов. Спорт следует рассматривать как одно из действующих средств воспитания и самовоспитания личности, в котором имеется разноплановый процесс межчеловеческих отношений. Для некоторых людей занятия спортом считаются физиологической и духовной потребностью, средством к существованию. Физическое развитие тесно связано со здоровьем человека. Здоровье выступает как основной момент, который определяет не только гармоничное развитие молодого человека, но и успешность освоения профессии, плодотворность его будущей профессиональной деятельности, что составляет общее жизненное благополучие.

Данная тема очень актуальна для студентов всех учебных заведений, так как именно в это время, в этом возрасте формируются и закладываются основы

здорового образа жизни, а физическое воспитание не всегда считается приоритетным направлением. Часто на общее физическое и психическое состояние студентов вредит огромная учебная нагрузка, что очень негативно сказывается на процессе формирования личности. Необходимо рассматривать понятие физической культуры, как совокупность развития учащегося, состояния здоровья и психики, и собственно «физической культуры» как элемента культурного становления личности.

XXI век – это век передовых технологий, интернета, быстро меняющихся моделей современной техники и огромных скоростей поступления информации. Требования, которые применяются к человеку в учёбе и работе, всё время растут, поэтому так важно быть здоровым человеком, а здоровым – значит спортивным.

Двигательная активность особенно важна для студентов, так как длительные сидячие занятия в аудиториях содействуют скоплению всевозможных болезней и не дают возможность насыщать мозг кислородом. Результатами умственного переутомления могут быть всевозможные заболевания, прежде всего сердечно-сосудистой и нервной систем. К концу дня, повышенная утомляемость у учащихся в связи с тяжелыми учебными нагрузками при недостающем сне и неполноценном питании. Некомфортная поза учащихся приводит к статическому напряжению позных мышц, которое тянет за собой активные нарушения ряда систем организма.

Ежедневная учебная работа, сессии с их активной нагрузкой два раза в год, учебные и производственные практики – всё это требует от студентов не только лишь усердия, но также здоровья и хорошей психофизической подготовленности.

Как правило, досуг учащегося распределяется на 2 категории: активное и пассивное времяпрепровождение.

К пассивному времяпрепровождению можно отнести следующие занятия: прослушивание музыки, чтение книг, просмотр фильмов. Но в основном большая часть студентов проводит время, сидя за компьютером.

Но больше половины студентов все же предпочитают проводить своё свободное время активно. Это занятие спортом, встречи с друзьями и родственниками, походы в различные заведения (кино, кафе, клубы). Некоторые учащиеся после основных занятий занимаются спортивными нагрузками. Каждое занятие спортом благотворно воздействует на состоянии самочувствия человека. С абсолютной уверенностью можно сказать, что свободное время – это наиболее подходящий отрезок времени в жизни студента, да и любого человека, для того чтобы заниматься спортом. Занимаясь каким-либо видом спорта, учащийся вуза может в последующем защищать честь собственного учебного заведения на различных соревнованиях, что успешно повлияет на его успеваемость, так как преподаватели станут относиться к нему более лояльно.

Нередко те учащиеся, которые занимаются физической культурой или же спортом, имеют очевидные лидерские свойства, обладают общительностью, настойчивостью, решимостью, ответственностью и коммуникабельностью. Они активно показывают себя в процессе обучения и именно у них вырабатывается определенный режим дня, повышенная стрессоустойчивость, уверенность, а главное – повышается уровень здоровья. Также они выделяются самоконтролем и изобретательностью.

В процессе занятия спортом увеличивается функциональность. О данном же говорит растущая дееспособность человека выполнять большую работу за меньший промежуток времени. С нарастанием работоспособности в состоянии мышечного спокойствия уменьшается частота сердечных сокращений. Человек больше трудиться, и при этом меньше утомляется. Отдых и сон организм использует полностью.

Профессиональная деятельность учащихся предполагает физическую работу, а значит, такой человек обязан владеть хорошей физической формой и пре- восходным самочувствием. А достичь всего этого возможно, периодически занимаясь спортом и физиологической культурой.

Для того чтобы осознанно прийти к выводу и значимости физической культуры и спорта, человек должен сам определить её роль в собственной жизни. И

неплохо, если он поймёт это не поздно, для того чтобы начать вести здоровый образ жизни.

Физическая культура и спорт – это не только лишь здоровый образ жизни, это вообще здоровая и нормальная, которая раскрывает новые возможности для реализации сил и талантов. Это путь, на который вступает здравомыслящий человек, для того чтобы прожитая им жизнь была плодотворной, приносила радость ему самому и окружающим. Прогрессивный ритм жизни настоятельно просит все большей физической активности и подготовленности. Все растущие нагрузки, которые ложатся на наши плечи на протяжении всей жизни, требуют более высокого физического совершенства, которое должно достигаться с помощью занятий физической культурой.

В заключение можно сделать вывод о значимости физической культуры и спорта в жизни студента, ведь очень важно в течение процесса обучения в вузе и после его окончания понимать роль физической активности в своей жизни. И немаловажно, если студент сможет это понять как можно раньше для того, чтобы начать вести здоровый образ жизни. Ведь в процессе физической активности осуществляется воздействие на организм человека, тем самым увеличивается трудовая и умственная работоспособность.

### ***Список литературы***

1. Галимов Ф.Х. Роль физической культуры в учебном процессе студентов-медиков [Текст] / Ф.Х. Галимов, И.И. Каскинова, Р.И. Каскинова // Молодой учёный. – 2019. – №23 (261). – С. 162–164 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://moluch.ru/archive/261/60128/> (дата обращения: 08.03.2021).
2. Кирменева Г.Р. Роль физической культуры и спорта в жизни студента / Г.Р. Кирменева // Портал научно-практических публикаций [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://portalnp.ru/2018/11/10116> (дата обращения: 05.03.2021).
3. Щербатенко М.В. Роль физической культуры и спорта в воспитании личности студента [Текст] / М.В. Щербатенко // Молодой учёный. – 2017. –

№15 (149). – С. 688–691 [Электронный ресурс]. – Режим доступа:  
<https://moluch.ru/archive/149/42349/> (дата обращения: 08.03.2021).