

Сотникова Мария Сергеевна

студентка

Научный руководитель

Власенко Светлана Юрьевна

старший преподаватель

ФГБОУ ВО «Тихоокеанский государственный университет»

г. Хабаровск, Хабаровский край

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ

Аннотация: в данной статье определяется потребность в физическом воспитании студентов, которая проявляется в результате регулярных занятий физической культурой. Рассматривается влияние физической культуры на здоровье студентов, а также значение физической культуры в учебных планах высших учебных заведений.

Ключевые слова: здоровье, спорт, жизнь, физическая культура, студенчество, активный образ жизни.

В условиях изменившейся экономической, политической и социальной ситуации по-прежнему существуют социальные ценности, важность которых не подвергается сомнению. Одной из таких ценностей является физическая культура. Значение физической культуры в процессе формирования личности огромно – в этом плане не устарела поговорка – «в здоровом теле здоровый дух».

Однако существуют препятствия для распространения физической культуры, такие как отсутствие финансирования, малоподвижный образ жизни, слабое освещение в СМИ. Все это препятствует реализации воспитательных стратегий молодежи в плане физического совершенствования.

Эта проблема актуальна для студентов всех начальных учебных заведений, так как именно в это время, в этом возрасте формировались и закладывались основы здорового образа жизни, а физическое воспитание не всегда является приоритетом.

При этом на студентов ложится огромная учебная нагрузка, что нередко вредит их общему физическому и психическому состоянию, а это особенно негативно может сказаться на процессе формирования личности, который совпадает с периодом обучения в таких заведениях.

Необходимо рассматривать понятие физической культуры как совокупности физического развития студента, его здоровья и психики, а также собственно «физическую культуру» как составляющую культурного развития личности.

Актуальность данной постановки проблемы связана с новым курсом социальной и, в частности, молодежной политики, где основное место отводится всем направлениям «оздоровления общества». Современная ситуация такова, что молодежь часто не имеет реальной возможности повысить уровень физической культуры.

Существует точка зрения, согласно которой отсутствие должного уровня развития спорта и пропаганды физической культуры порождает все большее распространение таких «болезней общества», как никотиновая зависимость, алкоголизм, в том числе так называемый «пивной алкоголизм», наркомания – в основном среди молодежи.

Высказываются также мнения о прямой зависимости демографической и, следовательно, экономической ситуации в стране от уровня физической культуры населения.

Для изучения влияния физической культуры на процесс формирования личности и выбор профессиональной деятельности необходимо учитывать как постоянные, так и временные условия, которые ставят перед человеком задачу улучшения своего физического состояния и здоровья. Последнее включает рассмотрение значения и роли физической культуры с точки зрения социальной и профессиональной направленности, оценку физической культуры в профессиональной деятельности [3, с. 113].

Но важен и рейтинг физической культуры на протяжении всей жизни человека.

Значение физической культуры и спорта для здоровья, развития и общего состояния человека невозможно переоценить. С раннего возраста родители, педагоги, средства массовой информации – радио и телевидение – придают ребенку уникальную полезность двигательной активности и побуждают детей к активным занятиям спортом.

В этом возрасте занятия спортом, как правило, находятся под присмотром опытных тренеров и специалистов, контролирующих правильное и гармоничное развитие растущего организма.

В университетском возрасте самосознание человека достаточно сформировано. Именно с этого момента характер спорта превращается в серьезное и полное осознание той пользы и радости, которую ему приносят физическая культура и спорт.

Положительным моментом является то, что спорт способствует развитию коммуникативных навыков, избавляет от комплексов и вольностей; физическая активность, активное движение очень полезны для успеха в умственной работе, что не лишнее. Наряду с этим возникает потребность в самооценке своих физических возможностей и в соответствии с этим они реально рассчитывают на свои силы.

Предмет физической культуры, который преподается в учебных заведениях, формирует еще один пласт в общем физическом состоянии человека, его здоровье, физической подготовленности и физическом совершенстве.

Физкультура – это, прежде всего, профилактика различных заболеваний и, прежде всего, гипертонии и ишемической болезни сердца. Эти заболевания, часто наблюдающиеся у технических специалистов, требуют длительного лечения. Но, увы, это не всегда приводит к выздоровлению. Гораздо большее влияние оказывает их профилактика [2, с. 50].

В процессе физических упражнений повышается работоспособность.

Это показывает возрастающую способность человека выполнять много работы в течение определенного периода времени. С повышением работоспособности в состоянии мышечного покоя частота сердечных сокращений снижается.

Человек начинает больше работать, но меньше устает. Отдых и, прежде всего, сон полностью используются организмом.

Профессиональная деятельность наших студентов связана с физическим трудом, а значит, такой человек должен иметь хорошую физическую форму и отменное здоровье. И всего этого можно добиться, регулярно занимаясь спортом и физкультурой.

Значение физической подготовленности человека, обусловленное этим этап развития общества потребностью в эффективной рабочей силе, приобретает все большее значение.

Кроме того, физическая культура и спорт дают человеку не только ощущение физического совершенства, но и придают ему силы и формируют его дух.

Повышает уровень нравственных качеств человека, так необходимых современному обществу.

Физическая культура имеет большое значение в процессе формирования личности, когда она воздействует на него с разных сторон, формирует нравственные качества, дух и влияет на физическое состояние, стимулирует новый подход к жизни и труду, новые достижения в жизни и на работе – это является эффектом физической культуры.

Спорт и физическая культура – это не только здоровый образ жизни – это, как правило, нормальная и здоровая жизнь, которая открывает все больше возможностей для реализации сил и талантов. Это путь, на который идет здравомыслящий человек, чтобы прожитая им жизнь была плодотворной, приносила радость себе и другим. Поступательный ритм жизни требует все большей физической активности и готовности.

Возрастающие нагрузки, которые ложатся на наши плечи на протяжении всей жизни, требуют более высокого физического совершенства, которое должно достигаться с помощью физической подготовки [1, с. 102].

Каждый здравомыслящий человек хочет прожить свою жизнь счастливо. Но здоровье нельзя купить и не подарить. И никакие интернет-магазины подарков не помогут. Поэтому мы должны сделать все, чтобы сохранить его, пока не стало

слишком поздно. Обычно из-за неправильного образа жизни у человека возникают нервные расстройства, различные заболевания, проблемы на работе и в быту. Но нужно просто подумать, делаем ли мы все возможное, чтобы сохранить свое здоровье. Ведь частых визитов к врачу можно избежать, если правильно построить свой образ жизни.

Список литературы

1. Абдуллин Р.Р. Физическая культура в образовательном процессе / Р.Р. Абдуллин [и др.]. – Комсомольск-на-Амуре: Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет, 2015. – 164 с.
2. Тихонов А.М. Физическая культура / А.М. Тихонов, Д.Д. Кечкин. – Пермь: Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет, 2013. – 104 с.
3. Эрдонов О.Л. Физическая культура и спорт в системе высшего образования / О.Л. Эрдонов // Молодой ученый. – 2015. – №2. – С. 113–117.
4. Смагин Н.И. Физическая культура в жизни студента / Н.И. Смагин [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://multiurok.ru/blog/fizichieskaia-kul-tura-v-zhizni-studenta.html> (дата обращения: 29.11.2022).