

*Лысенко Ирина Артёмовна*

бакалавр

Научный руководитель

*Мельников Алексей Игоревич*

старший преподаватель

ФГБОУ ВО «Кубанский государственный  
аграрный университет им. И.Т. Трубилина»

г. Краснодар, Краснодарский край

## **ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА РАЗВИТИЕ СТУДЕНТА**

*Аннотация:* в статье рассматривается влияние занятий физической культуры в университете на все сферы деятельности студентов. Автором аргументируется ее значимость для их развития.

*Ключевые слова:* физическая культура, здоровье, навыки, социальная адаптация, рацион.

Физическая культура неразрывно связана со здоровьем и физической активностью, она имеет огромное влияние на развитие студента. Сегодняшние современные жизненные условия, сидячий образ жизни и быстрые темпы жизни делают обязательным внедрение физической культуры в ежедневную жизнь каждого студента.

Здравоохранение сталкивается с проблемой ухудшения здоровья населения в современную эпоху технологий. Малоподвижный образ жизни, который стал возможным благодаря компьютерам и Интернету, а также автомобилям и общественному транспорту, вызывает множество негативных последствий для здоровья. Это включает атрофию мышц, дисбаланс гормонов, проблемы с дыханием и пищеварением, нарушение работы мозга, заболевания сердца и кровеносной системы, проблемы с костями, ожирение, сколиоз, бессонницу, проблемы со зрением и другие. Кроме того, такой образ жизни может вызвать психи-

ческие проблемы, включая депрессии, неврозы, снижение самооценки и информационную перегрузку [2].

Для начала давайте разберемся, что такое физическое и психическое здоровье.

Физическое здоровье – это естественное состояние организма, которое обусловлено нормальным, беспроблемным функционированием органов и систем организма.

Психическое здоровье зависит от состояния мозга и характеризуется уровнем и качеством мышления, уровнем и качеством мышления, развитием внимания и памяти, степенью эмоциональной устойчивости, развитием волевых качеств.

Важно отметить, что связь между физической культурой и общей культурой человека является значимым фактом. Физическая культура формируется на основе тех же природных задатков, что и другие виды культур, такие как эстетическая и нравственная. Когда студент занимается физической культурой, он не только развивает свои физические возможности, но также формирует нравственные и эстетические качества личности. Это также способствует развитию интеллектуальных способностей, которыми студент может воспользоваться в других областях знаний.

Кроме того, стоит отметить, что студенты, как специфическая социальная группа, часто страдают от недостатка сна, а следовательно, от нервного и психологического перенапряжения [4]. Занятия по физической культуре могут рассматриваться как метод борьбы со стрессом и усталостью, поскольку физическая активность снижает уровень гормона стресса (кортизол) и способствует релаксации мышц. Физическая культура также способствует развитию физических сил и двигательных навыков, а также повышению уровня активности и здоровья человека.

Итак, занятия физической культурой способствует укреплению здоровья студента. Регулярные занятия спортом и физическими упражнениями помогают укрепить сердечно-сосудистую систему, легкие и мышцы. Физические упражнения улучшают работу сердца, что приводит к улучшению кровоснабжения всех органов и тканей. Одним из механизмов воздействия физической активно-

сти на работу мозга является улучшение кровообращения. Также усиливается кровоснабжение головного мозга, что способствует улучшению когнитивных функций, таких как память, внимание и концентрация. Кроме того, вырабатываются гормоны, такие как эндорфины, они улучшают настроение и помогают справляться со стрессом.

Дыхательная система связана с предыдущей системой для обеспечения газообмена, поэтому при дисфункции дыхательной системы могут возникать одышка, головная боль, учащенное сердцебиение и бессонница, а гипоксия (недостаток кислорода или его нехватка в организме) может привести к дисфункции центральной нервной системы. Регулярные физические упражнения увеличивают жизненную емкость легких, поскольку расширение бронхов, увеличение количества альвеол и усиление легочной вентиляции увеличивают жизненную емкость легких [3]. Это происходит потому, что во время физической активности дыхание становится более глубоким и интенсивным из-за повышенной потребности организма в кислороде. Для улучшения здоровья этой части тела существуют дыхательные техники и комплексные упражнения (бодифлекс, оксисайз, дыхательная гимнастика Стрельниковой), также рекомендуется бег, катание на коньках, роликах, велосипеде, плавание и скандинавская ходьба.

Физическая активность также оказывает благоприятное воздействие на опорно-двигательный аппарат – регулярные занятия укрепляют мышцы и эффективнее поддерживают кости. Размер и сила мышц увеличиваются, а кости становятся более устойчивыми к нагрузкам. В тренажерном зале или во время бега, плавания или езды на велосипеде улучшается снабжение мышц кислородом. Под влиянием регулярных тренировок повышается содержание энергетических веществ в мышечной ткани, что улучшает интенсивность обменных процессов, синтез белков. Повышается минерализация костей и содержание кальция в организме, что предотвращает развитие остеопороза.

Итак, в первую очередь, регулярные занятия спортом и физическими упражнениями способствуют улучшению общего состояния организма. Улучшение физической формы и здоровья, а также уменьшение уровня стресса и

тревожности, помогают студентам лучше справляться с учебными нагрузками и повышать свою успеваемость.

Спорт играет важную роль во всестороннем развитии личности студентов. Занятия физической культурой способствуют улучшению профессиональной деятельности и созданию комфортной социально-культурной среды. Ведь наиболее интересной и важной частью спорта являются душевные и товарищеские отношения между людьми, которые отражают высокие моральные идеалы. Кроме того, спортсмены борются за себя, свои возможности и преодолевают недостижимые границы.

Физическая культура помогает формировать такие волевые навыки, как дисциплина, целеустремленность, собранность и упорство, которые помогают в других сферах деятельности студента, способствуют достижению успеха в учебе, помогают развивать лидерские навыки и уважать соперника.

Студенты могут стать капитанами команды или тренерами, что требует организации и управления группой. Это дает студентам возможность научиться принимать решения, руководить другими и развивать свои лидерские способности.

То есть, занятия физической культуры, в том числе, улучшают коммуникативные навыки студентов, потому что командные игры требуют от людей сотрудничества и взаимопонимания, развивая эмпатию, умение выражать свое мнение и прислушиваться ко мнению окружающих. Также занятия спортом помогают преодолеть разнообразные стрессовые состояния, которым часто подвергаются студенты из-за повышенной академической или социальной нагрузки на нервную систему. Благодаря эндорфинам, адреналину и общей приятной усталости мышц после физических упражнений, студенты лучше справляются с психическими нагрузками. Важно, чтобы физическая нагрузка была регулярной и не чрезмерной.

Социальная адаптация происходит значительно легче, ведь, занимаясь спортом, студенты знакомятся и общаются с разными людьми, могут обрести друзей, учатся преодолевать вместе появляющиеся трудности, все это в значи-

тельной степени помогает им развивать социальные навыки и формировать позитивный образ жизни.

По мнению А.И. Мельникова и А.З. Нагучева, занятия спорта приучают студента к регулярному правильному питанию [1]. Ведь для того, чтобы достичь успехов в спорте и сохранить здоровье, необходимо составлять свой рацион таким образом, чтобы удовлетворять потребности своего организма в энергии, пластических материалах и активных компонентах. Обучаясь составлять полноценный рацион, студент в будущем будет гораздо ответственнее подходить к выбору повседневной пищи, что позволит сохранить ему здоровье и хорошее самочувствие на протяжении всей жизни.

Исходя из вышесказанного, подводим итог: физическая культура играет крайне важную роль в развитии студента. Она укрепляет здоровье, улучшает умственную деятельность и способствует формированию характера. Поэтому важно, чтобы учебные заведения предоставляли достаточное количество времени для занятия физическими упражнениями и спортом, чтобы студенты могли получить все преимущества физической культуры и достичь успешной учебы и личностного развития.

Занятия по физической культуре должны стать неотъемлемой частью жизни студента. Она не только помогает всегда оставаться бодрым, весёлым, здоровым, в хорошем расположении духа, но и снижает риск эмоциональных срывов, помогает избежать стрессов, а также помогает приобрести качества, которые пригодятся не только в студенческой жизни, но и в будущем. Именно поэтому физическая культура и спорт выступают как важнейшее условие разностороннего развития личности.

### ***Список литературы***

1. Бадалян А.А. Влияние физических упражнений на мозговую деятельность / А.А. Бадалян, А.И. Мельников [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://elibrary.ru/item.asp?id=50481895> (дата обращения: 28.12.2024).

2. Губанов И.С. Влияние физической культуры и спорта на здоровье студента / И.С. Губанов, А.А. Молоканов, Д.И. Жиренко // Агентство перспективных научных исследований (АПНИ). – 2020. – С. 122–126 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://apni.ru/article/1396-vliyanie-fizicheskoy-kulturi-i-sporta-na-zdor> (дата обращения: 28.12.2024). – EDN QFTTFL

3. Воздействие спорта на организм человека [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://mypharm.uz/blog/vozdeystvie-sporta-na-organizm-cheloveka/> (дата обращения: 28.12.2024).

4. Роль спорта в жизни студента [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [https://vuzlit.ru/349248/rol\\_sporta\\_v\\_zhizni\\_studenta](https://vuzlit.ru/349248/rol_sporta_v_zhizni_studenta) (дата обращения: 28.12.2024).