

Турова Алина Валентиновна

студентка

Научный руководитель

Андрющенко Юлия Владимировна

старший преподаватель

ФГБОУ ВО «Тихоокеанский государственный университет»

г. Хабаровск, Хабаровский край

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ В ПОВСЕДНЕВНОЙ ЖИЗНИ СТУДЕНТА

Аннотация: в статье рассматривается роль физической культуры в жизни студентов с акцентом на их здоровье и общее благополучие. Описываются позитивные аспекты занятий спортом и физическими упражнениями для студентов, включая опрос студентов о влиянии на физическое здоровье, психологическое состояние и академические показатели. Даны советы по интеграции физической активности в повседневную жизнь студентов для достижения гармонии между академической нагрузкой и заботой о собственном теле и духе.

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

В наше время многие студенты недооценивают важность дисциплины «физическая культура». Хотя эта проблема может показаться не такой серьезной на первый взгляд, нейтральное отношение к этой проблеме может негативно отразиться на целом поколении. Поэтому студенты обязаны осознать важность физического воспитания как можно раньше, чтобы достичь успеха в личной и профессиональной жизни.

В период студенчества, когда формируются основы здорового образа жизни, физическое воспитание не всегда приоритет, что в сочетании с огромной учебной нагрузкой может негативно сказаться на общем физическом и психическом состоянии студентов. Он совпадает с периодом формирования лично-

сти, что делает важным задачу внимательного отношения к этой проблеме среди студенческой аудитории [1] Поэтому «физическую культуру» следует рассматривать как составляющую культурного развития личности в целом.

Физическая культура, включенная в учебные программы вузов, способствует формированию будущих профессионалов своего дела. Студенты, увлеченные спортом, часто обладают лидерскими качествами, умением общаться. Они активно участвуют в учебном процессе, обретают повышенную устойчивость к стрессу, регулярный режим дня, уверенность в себе и, главное, улучшают свое здоровье. Такие специалисты склонны добиваться своих целей в любой сфере, несмотря на риски и страх оказаться в провальной ситуации.

Важность общей физической подготовки в университетах и необходимость ее продвижения среди студентов подчеркиваются в контексте вышеизложенного. В пользу эффективных занятий физкультурой необходимо проводить предварительные функциональные тесты для оценки физической подготовленности студентов.

Для понимания того, как активные занятия влияют на личностное развитие и профессиональный выбор важно учитывать постоянные и временные условия, которые ставят перед человеком задачу улучшения своего физического состояния и общего здоровья. Кроме того, необходимо оценивать влияние физической культуры на все жизненные этапы человека [2] Среди студентов группы журналистов 2-го курса был проведен анонимный опрос с целью выявления понимания важности физической культуры. Был задан вопрос: как вы считаете, насколько важна физическая культура для студентов университета? Варианты ответов были следующие.

1. Очень важна, я регулярно занимаюсь спортом и вижу пользу от этого.
2. Важна, но у меня не всегда хватает времени на физические занятия из-за учебы.
3. Не очень важна, я предпочитаю уделить все свое время учебе, физическая активность для меня не приоритет.

4. Совсем не важна, я считаю, что университет должен быть занят только учебой, физическая культура не важна.

После проведения опроса были учтены голоса студентов и подведен итог: 1 и 2 вариант выбрали примерно 65% студентов, остальные 35% склонились к мнению вариантов 3–4. Итак, опрос показал, что большинство студентов считают физическую культуру важной, это может быть основанием для продолжения или улучшения программ по физическому воспитанию в университете. Таким образом, физическое воспитание, в современной среде, выступает мощным инструментом для поддержания состояния здоровья, развития духа и силы воли.

В любом высшем учебном заведении учащиеся должны полностью осознавать значимость физической активности, и для достижения этой цели нужно устраивать вдохновляющие и соревновательные мероприятия, создавать новые методики и проводить демонстрационные выступления.

Спорт и физическая культура есть незаменимый помощник для любого человека, независимо от возраста и нации. Не стоит забывать, что это те сферы жизни человека, которые делают его здоровым, устойчивым к заболеваниям, стрессу и другим психологическим проблемам. Именно поэтому в высшем учебном заведении «физическая культура» играет важную роль в формировании личности современного специалиста, способствуя развитию общей и профессиональной культуры студентов. Ее значимость как обязательной учебной дисциплины для всех специальностей заключается в том, что она способствует развитию личности, оптимизации состояния студентов и подготовке к профессиональной деятельности. Спорт и физическая культура необходимы также и для обеспечения нормального образа жизни, открывая новые возможности для раскрытия потенциала, таланта человека в условиях современного ритма жизни.

Список литературы

1. Муллер А.Б. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина,

Ю.А. Богащенко. – Красноярск: Сибирский федеральный университет, 2015. – С. 165–171. EDN TYPXLH

2. Ильинич В.И. Физическая культура студента / под ред. В.И. Ильинича. – 2016. – С. 54–58.