

*Волкова А. Е. – студент бакалавриата
Кафедры общей и теоретической физики;
Шамсутдинов Ш. А.
кандидат педагогических наук, доцент,
кафедра физвоспитания
Стерлитамакский филиал
Уфимский университет науки и технологий
г. Стерлитамак, Республика Башкортостан, Россия*

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ

Аннотация. Данная статья обуславливает необходимость физического развития студентов посредством проведения занятий на первых курсах. В статье предполагается рассмотреть: значимость и эффективность физической культуры, ее влияние на здоровье, а также проблемы, возникающие в процессе обучения.

Ключевые слова: спорт, жизнь, физическая культура, студенчество.

*A. E. Volkova – undergraduate student
Departments of General and Theoretical Physics;
Shamsutdinov Sh. A.
Candidate of Pedagogical Sciences, Associate
Professor,
Department of Physical Education
Sterlitamak branch
Ufa University of Science and Technology
Sterlitamak, Republic of Bashkortostan, Russia*

THE ROLE OF PHYSICAL CULTURE IN THE LIFE OF STUDENTS

Annotation. This article makes it necessary physical development of students through conducting classes in the first years. The article is supposed to consider: the importance and effectiveness of physical culture, its impact on health, as well as problems arising in the learning process.

Keywords: sport, life, physical culture, students.

Введение. Роль физической подготовки для человека трудно переоценить. Занятия спортом и физические нагрузки являются необходимыми элементами нормальной жизни здорового человека. При этом они влияют не только на физическое, но и на психологическое состояние, делают человека энергичным, уверенным в себе, дисциплинированным. Общеизвестным фактом является то, что регулярные физические упражнения положительно влияют на сердечно-сосудистую систему, способствуют укреплению мускулов, исправлению осанки и нормализации веса, укрепляют кости и придают гибкость суставам и связкам. Человек, занимающийся спортом менее подвержен различным заболеваниям и более устойчив к стрессовым ситуациям и психологически стабилен.

Цель работы заключается в понимании важности занятий физической культурой среди студентов.

Задачи:

Выяснить, почему студенту необходимо регулярно заниматься физической культурой.

Понять, как занятия физической культурой влияют на различные системы организма.

Актуальность работы. В наше время одним из основных аспектов в жизни студента

является физическая культура. Однако в век технологий физическая активность резко снижается. На сегодняшний день студентам приходится

находиться в сидячем положении на парах по несколько часов в день, порядка 8, а то и больше. Помимо учебного процесса в университете студентам необходимо заниматься во внеурочное время выполнением домашней работы или любой другой научной деятельности. В этом случае физическая культура выполняет важную роль в их здоровом образе жизни.

Проблема снижения двигательной активности является актуальной проблемой. Многие студенты в результате приобретают огромные проблемы опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой системы, иммунитета и многих других важных структур организма. Те двигательные действия, которые они выполняют в течение дня, восполняют лишь незначительную долю той нормы, которая необходима, а ведь от уровня двигательной активности напрямую зависит состояние физического развития и физической подготовленности. Потому для балансирования учебного процесса с физическим развитием в любом учебном заведении существует такая дисциплина, как физическая культура.

Основная часть. Физическая культура должна быть неотъемлемой частью жизни студента. Она включена в программу обучения высших учебных заведений и является частью учебно-воспитательного процесса молодых специалистов, что способствует достижению физического здоровья, повышению работоспособности в учебном процессе и развитию общественной деятельности [1]. На первых занятиях прежде всего проводят оценку физической подготовки студента посредством функциональных проб. Чаще всего используют функциональную пробу с приседаниями: замеряется пульс перед выполнением, например, 15 приседаний и после.

Результаты сравниваются с нормативами, соответствующими возрасту студента. Исходя из этих результатов, а также из медицинских заключений, преподаватель индивидуально подбирает оптимальную физическую нагрузку для каждого студента. Так, для студентов с отклонениями по

состоянию здоровья, обеспечивают комфортные условия для занятий физической культурой в специальных медицинских группах, где исключается сдача определенных нормативов, и подготовка к соревнованиям [2]. Однако стоит учитывать, что в результате ежедневной умственной нагрузки, у каждого студента появляется головная боль, общая слабость, стресс. Снять такие симптомы переутомления помогут даже самая простые разминочные упражнения: Разминка для шеи: наклоны и круговые вращения головы; Разминка плечевого сустава и рук: круговые вращения предплечьем; Разминка мышц спины, туловища и тазобедренного сустава: махи туловищем, вращения тазобедренного сустава; Разминка коленного сустава и голеностопа: вращение коленного сустава и т.д.

Каждый студент должен понимать необходимость систематического посещения учебных занятий, предусмотренных учебным расписанием, так как это обеспечивает оптимальную эффективность физического воспитания, а именно:

беспечивает выносливость к нагрузкам;
повышает функциональность мозга, уменьшает нервное напряжение;
лучшает иммунитет, обмен веществ;
позволяет поддерживать в тонусе мышцы, суставы;
лучшает качество сна.

Стоит отметить, что в настоящее время также рассматриваются варианты решения проблем, с которыми сталкиваются студенты в процессе обучения. К ним относят:

1. Вопрос об уровне безопасности и наличия необходимого инвентаря;
2. Удовлетворение спортивного интереса студентов;
3. Совершенствование программы физического воспитания [3].

Исходя из вышесказанного, отметим, что для полноценного и разностороннего развития сферы физической культуры в нашем Университете проводятся дополнительные лекции, работают секции волейбола, баскетбола, футбола, где студентам обеспечивают более профессиональную подготовку для участия в соревнованиях. Так, например, часть моих одногруппников посещают секции тенниса, волейбола и активно развивают свои навыки в данных видах спорта. Таким образом, у каждого студента в процессе обучения должно формироваться понимание о необходимости регулярных занятий физкультурой для полноценной активной жизни. Для этого очень важно обучение базовым навыкам, которые нужно использовать в дальнейшей жизни для поддержания здоровья, а также мотивировать их интерес к этой области.

Список литературы:

осмолинский Ф.П. Физическая культура и работоспособность / Ф.П. Космолинский. - М. 1983 г.

еменко А.В. Значение и роль физической культуры в жизни студента / А.В. Деменко, Е.В. Егорычева, И.В. Чернышёва. – М.: Успехи современного естествознания, 2013 г., 205 с.

ленский М.Я. Физическая культура в гуманитарном образовательном пространстве вуза / М.Я. Вленский. - Физическая культура: воспитание, образование, тренировка, 2017 г.