

ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ В ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ

Беглянов Никита Сергеевич

студент, кафедра Электрооборудование и автоматика судов, Астраханский государственный технический университет, РФ, г. Астрахань

В настоящее время, в жизни современного человека возникает большое количество проблем, которые затрагивают практически все сферы деятельности. Политическая, экономическая и социальная ситуация в мире меняется каждый день. С течением времени не меняются лишь некоторые человеческие ценности. Одна из них – это физическая культура и спорт.

Физическая культура - это сфера социальной деятельности, направленная на сохранение и укрепление здоровья, развитие психофизических способностей человека в процессе сознательной двигательной деятельности. Она предназначена для поддержания спортивной формы. Также при умеренной физической нагрузке укрепляется иммунитет, который в наше время нужен каждому.

Сфера физической культуры в настоящее время приобрела большую социальную значимость. Именно она играет важную роль в формировании личности человека, а также выполняет много функций и охватывает все возрастные группы населения. Однако в современном мире появляется всё больше барьеров, мешающих развитию этой сферы, такие как: малоподвижный образ жизни, компьютеризация, автоматизация большинства производств и т.д.

Особенно актуальна данная проблема среди учащихся в средних и высших учебных заведениях, так как, именно в этом возрасте закладывается основа здорового образа жизни и физического воспитания. Физическая культура имеет большое влияние в профессиональной деятельности студента, так как их будущая деятельность связана со значительным напряжением внимания, зрения, интенсивной интеллектуальной деятельностью и малой подвижностью. Снятие утомления нервной системы и всего организма, повышение работоспособности, укрепление здоровья — все это и не только польза, которую приносят занятия физической культурой и спортом. В средних и высших учебных заведениях дисциплина «Физическая культура» является обязательным предметом.

Данная дисциплина в программе обучения вузов и колледжей является путём становления будущих специалистов. Обычно учащиеся, занимающиеся физической культурой или спортом, отличаются лидерскими качествами, коммуникабельностью и общительностью. Такие студенты более активно проявляют себя в процессе обучения и именно у них вырабатывается повышенная стрессоустойчивость, определенный режим дня, уверенность, а главное повышается уровень здоровья. Все вышесказанное в совокупности, определяет значимость физической культуры в высших учебных заведениях и определяет необходимость популяризации физической культуры среди студентов.

Что касается формы физического воспитания студентов, то возможны варианты, которые, в свою очередь, взаимосвязаны и являются дополнением друг друга и представляют собой единый процесс физического воспитания студентов:

- 1) Учебные занятия, которые выступают в роли основной формой физического воспитания в высших учебных заведениях;
- 2) Самостоятельные занятия (они помогают лучшему усвоению учебного материала,

позволяют увеличить общее время занятий физическими упражнениями, ускоряют процесс физического совершенствования, а также являются одним из путей внедрения физической культуры и спорта в быт и отдых студентов);

3) Физические упражнения в режиме дня (они способствуют укреплению здоровья студентов, повышают умственную и физическую работоспособность);

4) Массовые оздоровительные, физкультурные и спортивные мероприятия, которые направлены на широкое привлечение студенческой молодёжи к регулярным занятиям физической культурой и спортом, на укрепление здоровья, совершенствование физической и спортивной подготовленности студентов, а также многое другое.

Для улучшения качества физической, а также умственной деятельности, студенту необходимо увеличить количество проведенного времени на свежем воздухе, отказаться от губящих организм привычек, чаще двигаться и закаляться. Спорт не только развивает мускулы, но и закаляет силу духа. Он оказывает влияние на формирование личности и заполняет внутренний мир человека так, что в нем не остается места на вредные привычки, на саморазрушительные мысли и мотивы. Подводя итог хочется сказать, что если прибегать к физиологическим процедурам в обстоятельствах интенсивной тренировочной работы, то можно значительно уменьшить раздражительно-психологическое перенапряжение, а постоянное занятие спортом способствует увеличению интеллектуальной, психологической и эмоциональной устойчивости нашего тела. Физическая культура и спорт есть важнейшее средство воспитания человека, гармоничной, духовно богатой и физически развитой личности.

Список литературы:

1. Наздрачев Г. О. Занятия физической культурой / Текст: непосредственный // Молодой ученый. — 2020. — № 20 (310). — С. 489-490.
2. Черясова О.Ю., Онищук М.А. Физическая культура и спорт в жизни современного общества.
3. <https://minzdrav.gov.ru/>