

## Физическая культура в жизни студентов

*Ткачев Денис Игоревич*

*Приамурский государственный университет им. Шолом-Алейхема*

*Студент*

### Аннотация

Целью данного исследования является проблема, как физическая культура влияет на студентов и изменяется их жизнь со здоровьем. Информация в статье основывается на изученном материале про физические нагрузки, физкультуру как дисциплину в университете и их влияние на физическое и психологическое состояние молодого организма.

**Ключевые слова:** Физическая культура, здоровье, спорт, организм, здоровый образ жизни.

## Physical culture in the life of students

*Tkachev Denis Igorevich*

*Sholem Aleichem Priamursky State University*

*student*

### Abstract

The aim of this study is how physical culture affects students and changes their life with health. The information in the article is based on the studied material about physical activity, physical education as a discipline at the university and influence on the physical and psychological state of the young organism.

**Keywords:** Physical culture, health, sports, organism, healthy lifestyle.

### Введение

Данная тема будет всегда актуальна, ведь, несмотря на то, что в современном мире изменяется всё, политика, социум, экономика, но неизменными остались лишь ценности общечеловеческие, например, физкультура.

Цель исследования - выявить как физические нагрузки и дисциплина «физкультура» влияют на молодой организм студента. Ведь в этом возрасте происходит формирование организма, от чего ему необходимо постоянное развитие.

### Основная часть

Физическая культура вносит в наш мир огромное влияние, она развивает нас с малых лет, становится частью жизнью. Для того чтобы нагрузки положительно влияли на организм, человеку необходимо помимо этого еще и знать рядовые аспекты физиологии и анатомии, так же

соблюдать гигиену. В учебных учреждениях данная дисциплина вводится, как неотъемлемая часть учебного процесса дабы формировать культуру студентов и развивать их личность.

Физические нагрузки строят человека изнутри и тем самым строят его личность. Не зря существует поговорка «Отдай спорту время, а взамен получи здоровье». Но люди порой забывают про такую деятельность и не только по своей вине. Современный мир навязывает малоподвижный образ жизни, так еще и значительно уменьшается финансирование для спортзалов или спорткомплексов.

Студенты стали одни из тех, кого данные проблемы задевают больше всего, так как в студенческую пору идет формирование здорового образа жизни. Молодые люди сталкиваются с огромным количеством учебной нагрузки, от этого страдает здоровье как психологическое, так и физическое. Подобные проблемы негативно сказываются на построении личности студента, поэтому здесь необходима физическая культура.

Ситуация в современном мире стоит такая, что молодёжь не имеет возможности развивать себя и свой уровень физической культуры. Существует теория, что в наше время идет активная пропаганда, направленная на искоренение активности в обществе, особенно среди школьников и студентов. Более популярными становятся такие разрушающие вещи как: Никотиновая зависимость, алкоголизм, наркомания. Опираясь на это даже проводят параллели между демографической обстановкой и отсутствия физической деятельности среди общества.

Физическая культура, как дисциплина, преподается в учебных заведениях и формирует помимо развития личности – общее состояние человека, его здоровье. Физические нагрузки являются профилактикой многих заболеваний, особенно тех, которые связаны с сердечно-сосудистой системой. Например: Гипертоническая болезнь, ишемическая болезнь сердца, гипотония и т.д. Такие болезни нередко встречаются у студентов и их профилактика поможет, как выявить заболевание, так и облегчить жизнь с этим недугом. В процессе упражнений у человека заметно повышается работоспособность. Благодаря нагрузке ощущается прилив сил и желание не сидеть без дела.

Заставить заниматься физкультурой человека невозможно, поэтому студент должен сам прийти к осознанию ее значимости в жизни. Важно, чтоб осознание пришло не слишком поздно, когда последствия деструктивного образа жизни уже непоправимы. Человек должен понять, что здоровый образ жизни – это и есть жизнь, нормальная жизнь, такая, какая она и должна быть. Ведя такой образ жизни, реализация себя в обществе протекает сама, развиваются таланты и способности, человек может ежедневно себя совершенствовать.

Занятия физкультурой помогает студенту восстановить организм и нервную систему. Разгрузка в виде физкультуры необходима, так как студент ежедневно испытывает большую нагрузку за счет интеллектуальной деятельности и почти полном отсутствии активной деятельности.

Студент, который регулярно посещает занятия физкультуры и занимается ей вне учебного плана, имеет ярко выраженные качества лидера, высокую коммуникабельность и общительность. Таким студентам присуща высокая активность в учебном процессе, они не подвержены пагубному влиянию от стрессовых ситуаций и в целом их здоровье укрепляется в отличие от тех, кто всячески игнорирует дисциплину.

Существует множество форм физического воспитания для студентов, но каждый из них связан общей идеей и дополняет друг друга. Они составляют целый процесс воспитания:

1. Дисциплина в ВУЗе представляет основную форму.
2. Самостоятельная подготовка, которая поможет поднять время занятий физкультурой, благодаря которым они впишутся в быт.
3. Оздоровительные мероприятия, которые помогут повысить интерес к спорту и физкультуре у студентов.

Жизнь студента крайне активна, от чего ему требуется подготовка и хорошее здоровье. Для организации физической подготовки, как дисциплины, педагог должен:

- Полностью владеть материалом, который расписан в программе;
- Иметь методику подготовки и провидения практических заданий.

### **Заключение**

Ежедневная активность, укрепление здоровья, положительный настрой, всё это достигается лишь ежедневными тренировками и физкультурой. Физкультура, как дисциплина, является необходимым предметом, она помогает формировать общую и профессиональную культуру личности. Занятия спортом помогают правильно распределять все ресурсы внутри организма и помогают достигать поставленных целей. Физкультура является обязательной для всех программ в высшем учебном заведении, так как она включает в себя одно из самых главных аспектов, которое помогает студенту формироваться, как разносторонняя личность. Физические нагрузки помогают улучшить свое здоровье, не только физическое, но и психологическое, которое так необходимо во время обучения.

### **Библиографический список**

1. Бодюков Е.В., Иванова В.Н. Основы знаний по физической культуре студентов.: учеб. пособие. Барнаул: Алтайский государственный технический университет им. И.И. Ползунова. 2009. 181с. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=20094035>
2. Садикова А.З., Матвеев В.С. Профилактика депрессивных состояний и поддержание умственной работоспособности студентов в период сессии средствами физической культуры // Сборник материалов IV Международной научно-практической конференции. Краснодар. 2018. С. 50-53. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=32746204>
3. Варварин В.Н. и др. Психофизиологические основы учебного труда и

интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности студентов: Монография. Ростов н/Д.: ДГТУ, 2003. 20 с. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=19893765>