Лапшина Д.В.
Студент
2 курс, факультет «Фундаментальная и прикладная лингвистика»
ИМКиМО НИУ «БелГУ»
Оспищев В.П
Ассистент кафедры физического воспитания НИУ «БелГУ»
Россия, г. Белгород

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ

Аннотация: *Статья посвящена проблеме физического развития студентов. В статье затрагиваются вопросы важности физического воспитания и занятий спортом студенческой молодёжи, а также значимости физической культуры в программах обучения высших учебных заведений. Описано положительное влияние физической культуры и спорта на здоровье в целом, интеллектуальное развитие и здоровый образ жизни.*

Ключевые слова: *спорт, физическая культура, здоровье, здоровый образ жизни, активный образ жизни.*

Abstract: *The article is devoted to the problem of physical development of students. The article touches upon the importance of physical education and sports for students, as well as the importance of physical education in the curriculum of higher education institutions. The positive influence of physical training and sports on health in general, intellectual development and healthy lifestyle are described.*

Keywords: *sport, physical education, health, healthy lifestyle, active lifestyle.*

В наши дни очень много проблем, затрагивающих все стороны жизни человека. Политическая, экономическая и социальная ситуация меняется, но

общечеловеческие ценности остаются неизменными, и их важность не подлежит критике: физическая культура и спорт - одна из таких ценностей.

Здоровье - это фундаментальная часть жизни каждого человека. Состояние здоровья определяет нашу способность выполнять задачи, планы, основные жизненные процессы, справляться с трудностями и перегрузками [3].

Физическое воспитание оказывает важное влияние на развитие молодежи, являясь неотъемлемой частью общей культуры. Его положительное влияние можно ощутить, если оно базируется на научном фундаменте теории физического воспитания, тесно связанном с физиологией, гигиеной, анатомией и другими науками.

В высших учебных заведениях физическое воспитание представляется как важнейший базовый компонент в общей культуре студентов, средство, способствующее формированию гармонично развитой личности [4].

Физическая культура оказывает положительное влияние на профессиональную деятельность студентов, поскольку их деятельность связана с внушительной концентрацией внимания, зрения, напряженной интеллектуальной деятельностью и малой подвижностью.

Физические упражнения помогают в снятии переутомления нервной системы и организма в целом, повышении работоспособности, укреплении здоровья [2].

Изучением влияния физической культуры на учебную деятельность занимались такие учёные как В.П. Лукьяненко, В.К. Бальсевич, М.Я. Виленский.

Их эксперименты показали, что некоторые студенты, которые занимаются спортом, имеют более высокие результаты в учебе и меньше подвержены влиянию негативных факторов [1,2,3].

Часто учащиеся, которые занимаются спортом, обладают ярко выраженными лидерскими качествами, они общительны и открыты. Они

активно вовлечены в учебный процесс, и именно у них развивается большая стрессоустойчивость, стабильный распорядок дня, уверенность в себе и, самое главное, улучшается здоровье [7].

Возможны следующие варианты физического воспитания студентов, которые являются дополнением друг друга и выступают как целостный процесс:

- занятия физическими упражнениями, которые выступают в качестве основной формы физического воспитания в высших учебных заведениях;

- самостоятельные занятия (способствуют лучшему усвоению учебного материала, позволяют увеличить общее время физического воспитания, ускоряют процесс физического развития, а также являются способом внедрения физической культуры и спорта в быт и досуг учащихся);

- физическая культура в повседневной жизни (способствуют укреплению здоровья учащихся, повышению умственной и физической работоспособности);

- массовые досуговые мероприятия, которые направлены на привлечение молодёжи вести здоровый образ жизни и улучшать своё физическое и ментальное здоровье [1].

Физические упражнения очень важны для восстановления умственных способностей организма. Например, утренняя зарядка, ходьба и бег на свежем воздухе укрепляют организм, восстанавливают силы, улучшают кровообращение и скорость восприятия информации.

Отсутствие двигательной активности вызывает негативные изменения в организме. Нарушается сон, снижается сопротивляемость организма к вирусам, повышается утомляемость, происходят негативные изменения в высших отделах головного мозга, снижается скорость усвоения информации [6].

Эффективное сочетание физической и умственной активности достигается при соблюдении следующих условий:

- в первой половине семестра упражнения должны помогать развивать скорость, быстроту и силу. Во второй половине семестра необходимо добавлять упражнения на развитие силовой выносливости. Данная организация комплекса упражнений оказывает положительное влияние на обучение студентов;

- если пара физической культуры стоит первой в расписании, то важно проводить лёгкие малоинтенсивные упражнения, которые помогают организму «проснуться» и приступить к работе;

- на занятиях спортом важно следить за возможностями организма. Поскольку неправильный комплект упражнений наоборот может навредить организму и вызвать переутомление и снижение работоспособности;

- важно помнить, что для всестороннего развития личности нужно применять на занятиях различные виды спорта, требующие активации эмоциональной сферы и нервной системы [1].

Правильно и эффективно организованная физическая активность повышает работоспособность организма. Неправильная организация физической активности или полное отсутствие физической активности может привести к ухудшению здоровья и негативным последствиям [3].

Физическая культура и спорт — это инструменты для формирования всесторонне развитой личности. Они помогают сконцентрировать все внутренние ресурсы организма для достижения цели, повышают работоспособность, помогают выполнять запланированные задачи в течение дня, развивают потребность в здоровом образе жизни.

Систематические занятия спортом способствуют оптимизации физического и психофизиологического благополучия студентов во время обучения.

Использованные источники:

1. Бальсевич, В.К. Физическая культура для всех и для каждого. / В.К. Бальсевич – М.: Физкультура и спорт, 2003. – 208с.
2. Виленский, М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. – 4-е изд., стер. – М.: КНОРУС, 2016 – 240 с.
3. Лукьяненко В.П. Физическая культура: основы знаний: Учебное пособие. – Ставрополь: Изд-во СГУ. – 2001. – 224с.
4. Оптимизация сопряжённой деятельности студентов в учёбе и спортивном совершенствовании. [Электронный ресурс]. URL:https://vuzlit.ru/352789/optimizatsiya_sopryazhyonnoy_deyatelnosti_studentov _uchyobe_sportivnom_sovershenstvovanii (дата обращения: 13.03.2023).
5. Характерные особенности физической и умственной деятельности студентов. [Электронный ресурс]. URL: https://studfiles.net/preview/5966627/page:15/ (дата обращения: 13.03. 2023).
6. Ярлыкова О.В. Формирование физической культуры в образовательном процессе.//Профессиональная ориентация, No2, 2015, с. 32-35.
7. Ярлыкова О.В., Шипилова Г.В. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Таврический научный обозреватель. 2016 No1-3 (6) с. 101-103.