

*Давыдов Илья Владимирович*  
*Российский университет транспорта (МИИТ)*  
*студент очной группы обучения*  
*2 курс, “экономическая безопасность”*  
*ул. Новосуцевская, 22, строение 2, г. Москва, Россия*

## **ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА ЖИЗНЬ СТУДЕНТОВ**

***Аннотация:** В статье рассматривается то, как влияет физическая культура и спорт на жизнь и здоровье студентов. Расследуется взаимосвязь ментального и физического здоровья за счет целевых физических нагрузок.*

***Ключевые слова:** физическая культура, физическая подготовка, физические качества, здоровье.*

***Annotation:** The article examines how physical culture and sports affect the life and health of students. The relationship between mental and physical health due to targeted physical activity is being investigated.*

***Key words:** physical culture, physical fitness, physical qualities, health.*

Показатель физической культуры молодого общества в значительной мере зависит от степени развития, раскрытия и использования физических и эмоциональных способностей. В системе общечеловеческих культурных ценностей одной из главных составляющих является забота об уровне здоровья и физической подготовленности человека в разные периоды жизни. Состояние здоровья обладает особенной значимостью, поскольку определяет возможности освоения всех остальных ценностей. Физическая культура является частью общей культуры общества, направленной на физическое и духовное развитие человека. Она выполняет одну из важных социальных функций воспитания всесторонне и гармонично развитой

личности.

Неотъемлемым средством физической культуры являются физические упражнения. Они выполняются при обязательном соблюдении гигиенических условий и активном использовании оздоровительных сил природы. Занятия по физическому воспитанию являются обязательными для всех студентов независимо от выбранной профессии, и они часто становятся одними из самых любимых в период обучения в вузе.

Непосредственная ответственность за организацию и проведение учебно-воспитательного процесса по физическому воспитанию студентов возложена на кафедру физического воспитания и здоровья. Массовая оздоровительная, физкультурная и спортивная работа проводится кафедрой совместно со спортивным клубом и общественными организациями вуза. Задачи, стоящие перед организацией физического воспитания в высшем учебном заведении, включают в себя: воспитание у студентов высоких моральных, духовных, волевых и физических качеств, готовность к высокопроизводительному труду и защите Отечества; сохранение и укрепление здоровья студентов, содействие правильному формированию и всестороннему развитию организма, поддержание высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения; всесторонняя физическая подготовка студентов в объеме требований зачетных и контрольных нормативов; профессионально-прикладная физическая подготовка студентов с учетом особенностей будущей трудовой деятельности; приобретение студентами необходимых знаний по основам теории, методики и организации физического воспитания и спортивной тренировки, подготовка к проведению самостоятельных занятий; совершенствование спортивного мастерства студентов-спортсменов; воспитание у студентов убежденности и потребности в необходимости регулярно заниматься физической культурой и спортом.

Содержание курса физического воспитания регламентируется государственной учебной программой для вузов. Учебный материал программы предусматривает решение задач физического воспитания студентов и состоит из теоретического и практического разделов. Теоретический раздел программы содержит овладение студентами знаний по основам теории и методики физического воспитания. Практический раздел предусматривает учебный материал для всех учебных отделений, который направлен на решение конкретных задач физической подготовки студентов.

Важно, чтобы в процессе прохождения курса физического воспитания каждый студент систематически посещал занятия, предусмотренные учебным расписанием, повышать личную физическую подготовку и совершенствовать спортивное мастерство для успешного повышения спортивной формы.

Важно отметить, что выполняет физическое воспитание в жизни каждого человека. Физическое воспитание является частью общего воспитания и осуществляется с помощью специально организованных физических упражнений. Общая физическая подготовка – это процесс совершенствования двигательных физических качеств, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие занимающихся. ОФП способствует повышению функциональных возможностей, общей работоспособности, является основой для специальной подготовки и достижения высоких результатов в избранной сфере деятельности или виде спорта. С общей физической подготовкой связано достижение физического совершенства, или уровня здоровья и всестороннего развития физических способностей, соответствующих требованиям человеческой деятельности в определенных условиях производства, военного дела и других сферах общественной жизни. При этом следует понимать, что достаточно высокая общая физическая подготовленность не может обеспечить успеха в конкретной спортивной дисциплине или в различных видах профессионального труда. А это значит, что в одних случаях требуется

повышенное развитие выносливости, в других – силы и тому подобное. Специальная физическая подготовка – это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для конкретной спортивной дисциплины (вида спорта) или вида трудовой деятельности.

Специальная физическая подготовка весьма разнообразна, однако все ее виды можно свести к двум основным группам: спортивная подготовка(тренировка) и профессионально-прикладная физическая подготовка. В настоящее время спорт развивается по двум направлениям, имеющим различные цели: массовый спорт и спорт высших достижений. Их цели и задачи отличаются друг от друга, однако четкой границы между ними не существует из-за естественного перехода части тренирующихся из массового спорта в «большой» и обратно. Цель спортивной подготовки в сфере массового спорта – укрепить здоровье, улучшить физическое состояние и активный отдых. Цель подготовки в сфере спорта высших достижений – добиться максимально высоких результатов в профессиональной соревновательной деятельности. Стоит определиться с понятием, что такое физические качества. Это те функциональные свойства организма, которые определяют двигательные возможности спортсмена. В спортивной теории принято различать пять физических качеств: силу, быстроту, выносливость, гибкость, ловкость. Силой, которая подразделяется на абсолютную и относительную силу называют способность спортсмена преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счёт мышечных усилий. Быстрота – это способность спортсмена совершать двигательное действие в минимальный для данных условий отрезок времени с определенной частотой и интенсивностью. Общая выносливость – это способность к длительной и эффективной неспецифической деятельности умеренной интенсивности с использованием всего мышечного аппарата. Она является основой для воспитания специальной выносливости. Ловкостью

принято называть способность быстро, точно, целесообразно и экономично решать двигательные задачи. Гибкость – это способность организма выполнять различные движения с максимально большой амплитудой. Наличие гибкости связано с фактором наследственности, однако на нее влияют возраст, и регулярные физические упражнения. Ловкостью принято называть способность быстро, точно, целесообразно и экономично решать двигательные задачи.

Тактическая подготовленность, под чем можно понимать степень освоения спортсменом техники системы движений конкретного вида спорта, спортсмена, или в нашем случае студента, зависит от того, насколько он овладеет средствами спортивной тактики, ее видами и формами. Она тесно связана с физическими, психическими и тактическими возможностями спортсмена, а также с условиями внешней среды. Изменения правил соревнований, использование иного спортивного инвентаря заметно влияет на содержание технической подготовленности спортсменов.

Так, становится ясно, что физическая культура влияет на здоровье и сложение студента, но и на его ментальное состояние. Спорт важен в жизни каждого из нас и его включение в каждодневный рацион является важнейшим элементом для складывания здоровья. Тому является подтверждением включение в список обязательных занятий уроков физической культуры на всех образовательных этапах. С помощью регулярной физической нагрузки мы сможем построить здоровое общество!

#### **Использованные источники:**

1. Общеобразовательный сайт для студентов: Студопедия. [Электронный ресурс]. URL: <https://studopedia.org/>
2. Информационный сайт с собраниями материалов по разным областям. [Электронный ресурс]. URL: <https://infopedia.su/>