

УДК 796.03

Казначеев В.В.,

Кандидат в мастера спорта по футболу, Старший преподаватель

**Кафедры “Физическая культура и спортивно-оздоровительные
технологии”**

Железняк К.А.,

студент 2 курса факультета «Энергетика и

нефтегазопромышленность»

Донской государственной технической университет

Россия, г. Ростов-на-Дону

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА СТУДЕНТА

Аннотация: Спорт является эффективным средством физического развития человека и укрепления здоровья, но также он влияет на другие отрасли быденной жизни, такие как развитие и формирование психических навыков и качеств людей.

Abstract: Sport is an effective means of physical development of a person and health promotion, but it also affects other branches of everyday life, such as the development and formation of mental skills and qualities of people.

Ключевые слова: спорт, навыки, личностные качества, физическая культура.

Keywords: sport, skills, personal qualities, physical culture.

Введение

Студенты представляют собой особую социальную группу общества. Ключевая деятельность учащегося - образовательный труд, процесс подготовки к которому стал видом трудоемкой и напряженной умственной

деятельности. Систематические тренировочные занятия играют значительную роль в становлении личности, формировании физических и нравственно-волевых качеств, достижении высоких результатов в разнообразных сферах жизнедеятельности. Физическая культура является одним из эффективных средств увеличения трудоспособности студентов в учебном процессе и их общественной активности.

Актуальность темы исследования возрастает, так как сейчас студенты нацелены на здоровое, эффективное преодоление проблем и саморазвитие, но мотивации ходить на физическую культуру нет, так как они не видят в этом смысла.

Цели и задачи: Довести до студентов необходимость физических нагрузок в их жизни; изучить источник заинтересованности и мотивацию в занятии спортом.

Научная новизна: Честный взгляд на занятия спортом студентом. Выявление плюсов и положительных тенденций от физических нагрузок как в физическом, так и в моральном плане.

Исследование: Согласно исследованию в виде опроса 154 учащихся 1-4 курсов различных специальностей были выявлены следующие результаты:

- 92 человека (60% опрошенных) считают занятия физической культурой, в особенности в качестве предмета обучения в вузовской программе, бесполезным;

- 31 респондент (20% опрошенных) негативно относятся к предмету «физическая культура», считая, что ничего нового и полезного он принести не может, в свою очередь, позитивно отзываясь о спорте в виде отдельного досуга для человека в целом;

- 23 студента (15% опрошенных) пропускают уроки физической культуры в университете, занимаясь при этом различными видами спорта и физическими нагрузками вне вуза;

- 8 учащихся (5% опрошенных) с удовольствием ходят на занятия по физической культуре и регулярно занимаются спортивной деятельностью во внеучебное время.

Потребность в физической культуре

Потребности в физической культуре — главная побудительная, направляющая и регулирующая сила поведения личности. Они имеют безграничный диапазон: надобность в движениях и физических нагрузках; в общении, контактах и проведении свободного времени в кругу друзей; в играх, развлечениях, отдыхе, чувственной разрядке; в самоутверждении, укреплении позиций личного Я; в познании; в эстетическом наслаждении; в усовершенствовании качества физкультурно-спортивных занятий, в уюте и др. Потребности непосредственно сопряжены с эмоциями — переживаниями, ощущениями приятного и неприятного, наслаждения или неудовольствия.

В течение дня у учащихся происходит интенсивная и долгая работа центральной нервной системы. Моторная активность необходима студентам, так как продолжительные пары в аудиториях не позволяют питать мозг кислородом и существует риск разнообразных заболеваний. Можно уверенно заявить о том, что те студенты, что систематически занимаются спортом, на много легче выдерживают период сессии, т. к. они менее болезненно реагируют на нагрузки по учебе.

Занятия общей физической подготовкой содействуют лучшему усвоению учебного материала. В совокупности с учебными занятиями верно организованные занятия ОФП обеспечивают подходящую и постоянную результативность физического воспитания. Первостепенной проблемой оздоровительной тренировки является повышение уровня физического состояния до безопасных величин, гарантирующих стабильное здоровье. Когда человек отлично себя ощущает физически ему проще справляться со стрессом, он более устойчив к внешним раздражителям, таким как сессия или большое количество учебного материала. Если студент будет придерживаться

все правилам физической культуры: здоровый сон, правильная еда, гигиена, физическая нагрузка. У него будет больше сил на учебный процесс и внеурочную деятельность.

Интерес к спорту

В побуждении студентов к занятиям физической культурой и спортом немаловажны и интересы. Интерес отражает потребности человека и способы их удовлетворения. Если необходимость вызывает желание обладать объектом, то интерес - познакомиться с ним. Если у человека нет конкретных целей в физкультурной и спортивной деятельности, то ни о каком интересе и речи быть не может. Отношения определяют объективную ориентацию, определяют социальное и личное значение физической культуры в жизни. Волевые усилия регулируют деятельность и поведенческую модель индивида в соответствии с установленными целями, принятыми решениями. Волевая активность определяется мощностью мотивации: если человек желает достичь цели, то его усилие будет, как более интенсивным, так и более продолжительным.

Преодоление трудностей

В жизни любого человека встречаются препятствия и каждому приходится преодолевать их. Это хорошо можно лицезреть на примере спорта. В спорте проще определять и дозировать степень трудности. В любой predetermined отрезок времени спортсмен знает, на что он способен. Более того, если он сопоставит, что получалось полгода назад и что теперь, то материал для оценки становится более эффективным – определяется результативность проведённых тренировок, проделанной работы, потраченных усилий. Каждый раз спортсмены улучшают свои результаты постоянными тренировками и увеличением нагрузки. Это дисциплинирует, развивает волевые качества и сформировывает характер человека. Они понимают, что без увеличения нагрузок и постоянных тренировок они не смогут повысить и сохранить свой результат, но с помощью дисциплины,

небольшими шажками они изо дня в день идут к своей цели и видят результат своей работы. Перенимая подобную форму поведения и в другие сферы жизни, человек с большей вероятностью добьется успехов, ибо будет понимать, что постоянная работа над чем-либо рано или поздно дает свои успехи.

Вывод

Опрос учащихся и научное исследование проблемы выявило нехватку мотивации среди молодежи к занятиям спортом и физическим нагрузкам. Причинами этого выступает нехватка познаний студентов как о положительных последствиях нагрузок, так и о правильности самих тренировок, возможностей формирования собственных комфортных программ для поддержания спортивной формы. Вузовским программам не хватает свежего подхода к формированию занятий физической культуры с вариативностью выбора метода тренировок под студента и теоретически полезных занятий, позволяющих привлечь студента к занятиям, обеспечив посещаемость, обучаемость, и, в следствие, активного учащегося.

Список литературы:

1. В.И. Ильинична «Физическая культура студента» / В.И. Ильинична // «Гардарики», Москва 2000 г. – С. 8-12.
2. А.В. Деменко, Е.В. Егорычева, И.В. Чернышева «Значение и роль физической культуры в жизни студента» // Успехи современного естествознания. 2013 г. – С. 205-205.
3. Е.С. Григорович, А.М. Трофименко, В.А. Переверзев «Физическая культура в жизни студента», Минск 2000 г. – С. 3-4.
4. В.А. Абельдинова «Роль спорта в студенческой жизни» // Студенческий научный форум 2019.