

*Жигалова В.Ю.*

*студент*

*2 курс, Филологический факультет*

*Стерлитамакский филиал*

*Уфимского университета науки и технологий*

*Россия, г. Стерлитамак*

*Савченко С.В.*

*кандидат педагогических наук,*

*Доцент кафедры физвоспитания*

*Стерлитамакский филиал*

*Уфимского университета науки и технологий*

*Россия, г. Стерлитамак*

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ОБЕСПЕЧЕНИИ  
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ДОЛГОЛЕТИЯ СТУДЕНТОВ  
ФИЛОЛОГОВ**

**Аннотация:** *В данной статье рассматривается важность физической культуры для студентов филологического факультета. Так же в статье раскрывается тема о том, как физическая активность помогает справляться со стрессом, улучшает настроение и способствует формированию правильных привычек в будущей профессиональной деятельности.*

**Ключевые слова:** *Физическая культура, профессиональное долголетие, студенты филологи, образование.*

**Annotation:** *This article discusses the importance of physical education for students of the Faculty of Philology. The article also reveals the topic of how*

*physical activity helps to cope with stress, improves mood and contributes to the formation of correct habits in future professional activities.*

**Keywords:** *Physical education, professional longevity, philology students, education.*

В нашей статье мы затрагиваем тему о важности физической культуры для обеспечения профессионального долголетия студентов филологов. Филология - это наука, которая изучает язык, литературу и культуру. Она требует от студентов высокой концентрации, умственного напряжения и длительных периодов сидения за книгами и компьютером. Однако, не следует забывать, что здоровье и физическая активность также играют важную роль в достижении успеха в этой области. Следует отметить, что физическая активность способствует улучшению общего физического состояния студентов. Регулярные занятия спортом или физическими упражнениями помогают укрепить сердечно-сосудистую систему, улучшить работу легких и повысить общую выносливость. Это позволяет студентам чувствовать себя более энергичными и активными, что, в свою очередь, благотворно сказывается на их учебной деятельности.

Более того, занятия физическими упражнениями способствуют улучшению когнитивных способностей студентов. Много исследований подтверждают, что регулярные тренировки помогают улучшить память, способность концентрации и мыслительные процессы. Это особенно важно для студентов гуманитарных специальностей, которым необходимо уметь анализировать тексты, толковать их и запоминать большие объемы информации.

Также, физическая активность помогает справиться со стрессом и улучшить психологическое состояние студентов. Учеба на филологическом факультете может быть интенсивной и требовательной, и многие студенты испытывают стресс и усталость. Физическая активность помогает снять

напряжение, улучшить настроение и повысить уровень эндорфинов - гормонов счастья. Это способствует улучшению общего самочувствия и повышению мотивации для учебы.

Важно отметить, что физическая активность стимулирует студентов филологического факультета к здоровому образу жизни, делая их образцом для других студентов и поощряя их к занятиям спортом и физическими упражнениями. Здоровый образ жизни включает в себя не только физическую активность, но и правильное питание, отказ от вредных привычек и регулярные медицинские осмотры. Эти привычки помогают студентам сохранить здоровье и энергию на продолжительный период времени.

Для организации занятий физической культурой необходимо следовать некоторым моментам, способствующим лучшему развитию здоровья.

Во-первых, занятия должны проходить на регулярной основе, ведь так человек сможет поддерживать тонус организма, укреплять иммунную систему и повышать запасы энергии. Студентам необходимо заниматься спортом минимум 3 раза в неделю для достижения хороших результатов.

Во-вторых, тренировки должны быть разнообразными, так как они позволяют задействовать разные группы мышц. Такие тренировки, как аэробика, пауэрлифтинг и гимнастика, считаются достаточно удачным выбором среди студентов.

В-третьих, необходимо начинать с легких нагрузок. Только так можно избежать нежелательных травм, после которых возможна долгая реабилитация. Учащиеся и студенты должны начинать с легких нагрузок и постепенно увеличивать время занятий, количество повторений и интенсивность тренировочных упражнений.

В-четвертых, ведение здорового образа жизни. Правильное питание – немаловажный пункт на пути к спортивной цели. Необходимо следить за своим рационом, чтобы избежать заболеваний, связанных с желудком, кожей

и др. Регулярный отдых также обязателен, ведь недостаток сна, возможный стресс являются источником тех же заболеваний.

Повышать уровень физической активности студентов необходимо, так как дальнейшая профессиональная деятельность напрямую зависит от состояния здоровья. Информация о сильных сторонах занятий физической культурой и спортом, а так же о вреде сидячего образа жизни позволяет самостоятельно выбрать тот вид двигательной активности, который наиболее интересен и полезен в будущей профессии.

Каждый студент активно использует интернет – ресурсы, ведет социальные сети, что помогает преподнести полезную информацию до целевой аудитории.

Также возможно информировать студентов онлайн. Каждый учащийся активно использует интернет-ресурсы, ведет социальные сети и использует множество приложений для мобильных устройств, Интернет поможет преподнести информацию до целевой аудитории.

Кроме того, проведение спортивных мероприятий, таких как соревнования или фестивали, которые способны направлять учащихся и студентов к занятию спортом. Участие в таких событиях не только поможет молодежи привести свое здоровье в лучшую форму, но и развить командный дух.

### **Заключение**

Таким образом, физическая культура играет важную роль в обеспечении профессионального долголетия студентов филологов. Она помогает улучшить физическое состояние, когнитивные функции, психологическое состояние и формирует здоровый образ жизни. Поэтому, мы призываем всех студентов филологов уделять время физической активности и заботиться о своем здоровье.

Уделяйте больше времени на активные занятия спортом, призывайте своих близких, друзей, одногруппников на регулярные прогулки, ведь даже

этого может быть достаточно для хорошего самочувствия. Занимаясь спортивными играми, так можно не только улучшить свои навыки, но и прокачивать коммуникативные способности, общаясь с командой!

### **Использованные источники:**

1. В.П. Бароненко, Л.А. Рапопорт. Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие для студентов учреждений среднего и профессионального образования. - М.: Альфа-М, 2003. - 417 с.
2. Гусева, Д. Г. Значение физической культуры в жизни студента / Д. Г. Гусева. — Текст: непосредственный // Молодой ученый. — 2020. — № 7 (297). — С. 271-273.
3. Физическая культура и ее формирование в процессе высшего профессионального образования: Учеб.пособие/СПбГУАП. СПб., 2003. 45 с.
4. Физическая культура студента: Учебник /Под ред. В.И. Ильинична. М.: Гардарики, 2000. - 448 с.