

Левая Д.А.

студентка

3 курс, факультет «Юридический»

Кубанский государственный аграрный университет

Россия, г. Краснодар

ВЛИЯНИЕ СПОРТА НА ЖИЗНЬ СТУДЕНТОВ

***Аннотация:** Спорт является важнейшим атрибутом в жизни студентов. Он формирует не только их физическое состояние, но и психологическое здоровье, социальные навыки и общую жизненную активность. На данный момент, проявляется тенденция к снижению уровня физической активности среди молодежи, а также росту числа заболеваний, связанных с малоподвижным образом жизни, становится особенно актуальным исследование влияния физической культуры на здоровье студентов. Тема раскрывает важнейшие элементы участия студентов в спортивной жизни общества.*

***Ключевые слова:** Спорт, физическая активность, здоровье, жизненная активность.*

***Annotation:** Sport is the most important attribute in the life of students. It forms not only their physical condition, but also their psychological health, social skills and general life activity. At the moment, there is a tendency to decrease the level of physical activity among young people, as well as an increase in the number of diseases associated with a sedentary lifestyle, it is becoming especially relevant to study the impact of physical education on the health of students. The topic reveals the most important elements of student participation in the sports life of society.*

***Key words:** Sports, physical activity, health, vitality.*

Спорт (англ. *sport*, сокращение от первоначального старофранц. *desport* — «игра», «развлечение») — организованная по определённым правилам деятельность людей (**спортсменов**), состоящая в сопоставлении их физических и (или) интеллектуальных способностей, а также подготовка к этой деятельности и межличностные отношения, возникающие в её процессе.

Актуальность данной темы выражается в нескольких аспектах. Во-первых, рост числа заболеваний, связанных с ожирением. Во-вторых, спорт способствует развитию эмоционального стабильного состояния, так как студенчество – это важнейший этап, но также самый сложный. В-третьих, психическое равновесие зависит от состояния организма.

Физическая культура в университете выполняет следующие социальные функции:

1. Преобразовательную-созидательную, она обеспечивает необходимый уровень физического развития, подготовленности и совершенствования личности, укрепляет ее здоровье, готовит ее к профессиональной деятельности;
2. Интегративно-организационную, характеризующую возможности объединения молодежи в коллективы, команды для совместной физкультурно-спортивной деятельности;
3. Проективно-творческую, определение возможностей физической и спортивной деятельности, в процессе которой стимулируется его творчество, осуществляются процессы самопознания, саморазвития, развиваются индивидуальные способности;
4. Проективно-прогностическую, предоставление учащимся возможности быть эрудированными в области физического воспитания, активно использовать знания в области физической и спортивной деятельности и соотносить эти виды деятельности с профессиональными категориями;

5. Коммуникативно-регулятивную, отражая процесс культурного поведения, общения, взаимодействия участников физической и спортивной деятельности, организации значимого досуга, который влияет на коллективное настроение, опыт, удовлетворение социальных и этических, эмоциональных и эстетических потребностей, сохранение и восстановление психического равновесия, отвлечение внимания от курения, алкоголя, злоупотребление психоактивными веществами; социализации личности.

Физические упражнения дают возможность достичь физического здоровья и развить трудовую и общественную деятельности. Высокий уровень спортивной подготовки влияет на работоспособность, устойчивость организма к внешним факторам, а также влияет на скорость реакции. Помимо этого, физическая подготовка позволяет студенту повысить личностный уровень саморазвития.

Например, при низком уровне физической активности и подготовки человека, в центральной нервной системе происходят различные отклонения от нормы, ухудшаются основные функции мышления, снижается работоспособность и нарушается эмоциональная устойчивость. Именно поэтому физическое воспитание представляет собой целенаправленный процесс воздействия на человека для его физического самосовершенствования, развития и образования.

Физическое воспитание - это педагогический процесс, направленный на совершенствование формы и функций организма человека, формирования двигательных умений, навыков, связанных с ними знаний и развития физических качеств.

Что касается формы физического воспитания студентов, то возможны следующие варианты, которые, в свою очередь, взаимосвязаны и являются

дополнением друг друга и представляют собой единый процесс физического воспитания студентов:

- Учебные занятия, которые выступают в роли основной формой физического воспитания в высших учебных заведениях;
- Самостоятельные занятия (они помогают лучшему усвоению учебного материала, позволяют увеличить общее время занятий физическими упражнениями, ускоряют процесс физического совершенствования, а также являются одним из путей внедрения физической культуры и спорта в быт и отдых студентов);
- Физические упражнения в режиме дня (они способствуют укреплению здоровья студентов, повышают умственную и физическую работоспособность);
- Массовые оздоровительные, физкультурные и спортивные мероприятия, которые направлены на широкое привлечение студенческой молодёжи к регулярным занятиям физической культурой и спортом, на укрепление здоровья, совершенствование физической и спортивной подготовленности студентов, а также многое другое.

Деятельность студента крайне активна. Следовательно, он должен иметь хорошую физическую форму и отменное здоровье. Для того, чтобы полноценно организовывать физическую подготовку в рамках учебной дисциплины каждый педагог должен:

- Знать материал преподаваемой дисциплины в объеме программных требований;
- Владеть методикой подготовки и проведения практических занятий;
- Проводить консультации в пределах курса практических занятий.

Комплексное использование всех форм физического воспитания должны обеспечить включение физкультуры в образ жизни студентов.

Исходя из всего вышесказанного, можно сделать вывод, что сегодняшней день по оценкам отечественных специалистов отмечается, что получение образования у современных студентов происходит с ущербом для здоровья. Исходя из этого, была поставлена цель: изучить влияние физической культуры на здоровье учащегося.

Для начала была проанализирована роль физической культуры, исходя из этого был сделан вывод, что она улучшает обмен веществ в организме, а также повышает внимание учащегося и помогает развить не только физическую подготовку, но и умственную тоже, что положительно скажется на будущей профессиональной деятельности студента. Итак, можно сделать вывод: физическая культура нужна во время учебного процесса студента.

Использованные источники

1. Аллянов Ю. Н., Письменский И. А. Физическая культура. М.: Юрайт, 2024. — 451 с.
2. Ангелова О. Ю. Основы инновационной деятельности в сфере физической культуры и спорта. Учебное пособие для СПО. М.: Лань, 2023. — 102 с.
3. Андриянова Е. Ю. Спортивная медицина. М.: Юрайт, 2023. — 342 с.
4. Бабушкин Г. Д. Психолого-педагогические особенности подготовки спортсменов к соревновательной деятельности. Учебное пособие для вузов, 3-е изд. М.: Лань, 2023. — 348 с.
5. Бегидова Т. П. Основы адаптивной физической культуры. М.: Юрайт, 2023. — 182 с.
6. Бегидова Т. П. Теория и организация адаптивной физической культуры. М.: Юрайт, 2023. — 182 с.
7. Бишаева А.А., Малков А.А. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. — 312 с.

8. Перминов К.А., Ильин В.В. ФИЗКУЛЬТУРА И СПОРТ В ВОСПИТАНИИ ЛИЧНОСТИ ЧЕЛОВЕКА // Студенческий вестник: электрон. научн. журн. 2023. № 19(258). [Электронный ресурс]. URL: <https://studvestnik.ru/journal/stud/herald/258> (дата обращения: 11.11.2024).