

*Орлова Екатерина Андреевна
студентка 2 курса бакалавриата,
институт педагогики, психологии и физической культуры
Вологодский государственный университет,
Россия, г. Вологда
e-mail: yekaterina.orlova.2004@mail.ru*

*Рябова Валентина Александровна
студентка 2 курса бакалавриата,
институт математики, естественных и компьютерных наук
Вологодский государственный университет,
Россия, г. Вологда*

*Научный руководитель: Фёдорова Г.А.,
профессор
Вологодский государственный университет,
Россия, г. Вологда*

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ЖИЗНИ СТУДЕНТА

Аннотация: Данная статья посвящена особенностям организации занятий физической культурой в университете во внеучебное время студентов.

Ключевые слова: спорт, жизнь, физическая культура, студенты, физического воспитания, активный образ жизни.

*Orlova Ekaterina Andreevna
2nd year bachelor student,
Institute of Pedagogy, Psychology and Physical Culture
Vologda State University,
Russia, Vologda*

*Ryabova Valentina Aleksandrovna
2nd year bachelor student,
Institute of Mathematics, Natural and Computer Sciences
Vologda State University,
Russia, Vologda*

*Scientific adviser: Fedorova G.A.,
Professor
Vologda State University,
Russia, Vologda*

PHYSICAL EDUCATION IN A STUDENT'S LIFE

Abstract: *This article is devoted to the peculiarities of the organization of physical education classes at the university during the extracurricular time of students.*

Key words: sport, life, physical culture, students, physical education, active lifestyle

Роль физической подготовки для человека трудно переоценить. Занятия спортом и физические нагрузки являются необходимыми элементами нормальной жизни здорового человека. При этом они влияют не только на физическое, но и на психологическое состояние, делают человека энергичным, уверенным в себе, дисциплинированным. Общеизвестным фактом является то, что регулярные физические упражнения положительно влияют на сердечно-сосудистую систему, способствуют укреплению мускулов, исправлению осанки и нормализации веса, укрепляют кости и придают гибкость суставам и связкам [3, с. 96].

Физическая культура играет важную роль в жизни студента, особенно в контексте его здоровья. Физическая активность оказывает положительное влияние на все аспекты здоровья студента, включая физическое, психическое и социальное благополучие [2, с. 82].

Рассмотрим значимость физической культуры для студентов более подробно:

1. Регулярные физические упражнения помогают поддерживать физическую форму студента. Молодой организм требует постоянного движения для правильного развития и функционирования. Физическая активность способствует укреплению мышц и костей, улучшению гибкости и выносливости. Это помогает студенту быть более энергичным, активным и справляться с повседневными задачами с легкостью.

2. Физическая активность способствует улучшению общего состояния здоровья студента. Регулярные тренировки способствуют укреплению иммунной системы, что помогает предотвращать различные заболевания. Они также способствуют улучшению работы сердечно-сосудистой системы, что

является особенно важным для студентов, часто испытывающих стресс и нервное напряжение.

3. Физическая активность оказывает положительное влияние на психическое здоровье студента. Регулярные тренировки способствуют выделению эндорфинов – гормонов счастья, которые улучшают настроение и снижают уровень стресса и тревоги. Физическая активность также способствует улучшению когнитивных функций, таких как память, концентрация и мышление, что помогает студенту лучше усваивать информацию и справляться с учебными заданиями [6, с. 88-90].

4. Физическая активность способствует социальной интеграции студента. Участие в командных видах спорта или физических занятиях в группе помогает студенту установить новые контакты, развить навыки коммуникации и сотрудничества. Это способствует формированию дружеских отношений, повышает уровень самооценки и уверенности в себе.

Стоит отметить, что вопросы организации занятий физической культуры студентов во внеучебное время в университете находятся на особом контроле кафедры физической культуры [5, с. 144].

Организация занятий физической культурой в университете часто сталкивается с определенными проблемами.

1. Не всегда имеется достаточное количество спортивных площадок и тренажерных залов для проведения занятий. Университеты должны предоставлять своим студентам условия для занятий спортом, чтобы они могли развиваться как физически, так и интеллектуально.

2. Во-вторых, расписание занятий зачастую не предусматривает достаточного количества времени для занятий физической культурой. Исполнение учебных программ и сдача экзаменов ставятся на первое место, а физическая активность отходит на второй план. Это приводит к тому, что студенты не могут выделить время на занятия спортом и не получают необходимых нагрузок для поддержания своей физической формы.

3. Отсутствие мотивации является еще одной проблемой организации занятий физической культурой в университете. Некоторые студенты не видят в этом необходимости или полагают, что у них нет времени на такие занятия. Однако, регулярные физические тренировки помогают повышать концентрацию внимания, улучшать память и общую работоспособность, что может быть полезно при освоении новых материалов и подготовке к экзаменам [1, с. 20-26].

Для решения этих проблем необходимо разработать оптимальные системы организации занятий физической культурой в университете. Важно предложить гибкое расписание занятий, которое позволит студентам выделить время на физическую активность. Также необходимо обеспечить наличие достаточного количества спортивных объектов и тренажерных залов, чтобы все желающие могли заниматься спортом [6, с. 88-90].

Помимо этого, важно проводить информационную работу среди студентов о пользе регулярной физической активности. Необходимо донести до них, что занятия спортом помогут им улучшить свою физическую форму, повысить работоспособность и эффективность учебного процесса. Можно проводить мотивационные лекции или организовывать специальные мероприятия, направленные на пропаганду здорового образа жизни [4, с. 496].

Таким образом, физическая культура в высшем учебном заведении является необходимым параметром в формировании общей и профессиональной культуры личности современного специалиста. Физическая культура и спорт – средства созидания гармонично развитой личности. Они помогают сосредоточить все внутренние ресурсы организма на достижении поставленной цели, повышают работоспособность, позволяют втиснуть в рамки короткого рабочего дня выполнение всех намеченных дел, вырабатывают потребность в здоровом образе жизни.

Список литературы:

1. Бирмаганбетова К.Т. Педагогические условия развития социальной зрелости студентов педагогического колледжа // Скиф. Вопросы студенческой науки. 2019. № 4. С. 20-26.
2. Власова П.О., Берюхова А.А., Ермолаева Е.В. Отношение студентов-медиков к здоровому образу жизни // БМИК. 2018. № 1. С. 82-82.
3. Зайнетдинов В. А., Валеев Д. З. Физическая культура (лекционный курс). Уфа^ Изд-во Уфимского гос. нефтяного технического ун-та, 2020. 96 с.
4. Ильина Т. А. Педагогика: Курс лекций. Учеб. пособие для студентов пед. ин-тов. М.: Просвещение, 2018. 496 с.
5. Ильинич В. И. Студенческий спорт и жизнь: Учеб. пособие для студентов высших учебных заведений. М.: АО «Аспект Пресс», 2019. 144 с.
6. Кочиева Э.Р. Формирование здорового образа жизни в современной студенческой среде // Вектор науки Тольяттинского государственного университета. Серия: Педагогика, психология. 2018. № 4 (19). С. 88-90.