

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ЖИЗНИ СТУДЕНТА

Д.А. Садыков, студент

В.О. Цыганкова, старший преподаватель

Кубанский государственный аграрный университет им. И.Т. Трубилина
(Россия, г. Краснодар)

DOI:10.24412/2500-1000-2023-7-1-138-141

Аннотация. В статье раскрывается важность физических занятий для студентов высших учебных заведений, она находит свое обоснование в широких кругах общества. Это предусматривает не только заботу о физическом здоровье, что является неотъемлемым элементом жизни каждого человека, но и повышение уровня академической эффективности обучения. По мнению специалистов, регулярное занятие спортом и физической культурой может положительно влиять на умственные и физические процессы студентов.

Ключевые слова: физическая культура, образ жизни, студенты, здоровье.

Программа общего обучения внутри учебного заведения также уделяет особое внимание вопросу о заботе о физическом состоянии студентов. Ее значимость в процессе обучения заключается в обеспечении баланса между умственной и физической нагрузкой. Кроме того, физические занятия способствуют развитию таких ценных качеств личности, как настойчивость, дисциплина, решительность и выносливость.

Главным результатом занятий спортом и физической культурой является поддержание высокого уровня здоровья студентов, необходимого для успешного обучения и будущей профессиональной деятельности. Регулярные физические нагрузки приучают к умеренности, укрепляют иммунную систему, стимулируют кровообращение, улучшают обмен веществ и оказывают положительное влияние на здоровье костей и мышц [3].

В связи с этим, необходимо приступить к созданию оптимальных условий для занятий спортом и физической культурой в образовательных учреждениях. Мероприятия по организации спортивной жизни студентов должны стать неотъемлемой составляющей учебного процесса. Таким образом, физические занятия играют ключевую роль в формировании качественных характеристик будущего специалиста, что делает их необходимыми для всех студентов высших учебных заведений [1].

Физические упражнения, проводимые регулярно, способны улучшить физическую форму студентов, повысить их выносливость и силу, а также снизить риск различных заболеваний, связанных с низкой физической активностью. Некоторые упражнения направлены на улучшение работы сердечно-сосудистой системы, что позволяет снижать вероятность развития сердечно-сосудистых заболеваний у студентов [8].

Кроме того, проведение физических упражнений положительно влияет на психическое состояние студентов. Регулярные физические нагрузки способны снижать уровень стресса и тревожности, что позволяет повышать учебную и профессиональную эффективность студентов.

Однако, при проведении физических упражнений необходимо учитывать индивидуальные особенности организма студентов, а также выбирать упражнения, соответствующие их физической подготовке и здоровью. Перед началом занятий студентам необходимо пройти медицинское обследование и получить рекомендации по выбору упражнений [5].

Таким образом, проведенный анализ научных публикаций позволяет сделать вывод о положительном влиянии физических упражнений на физическое и психическое здоровье студентов. Для достижения максимального эффекта необходимо учитывать индивидуальные особенности

организма студентов и выбирать упражнения, соответствующие их физической подготовке и здоровью [2].

Спортивные нагрузки благоприятно влияют на функционирование организма, укрепляют опорно-двигательную систему, увеличивают силу мышц. Кости скелета приобретают большую устойчивость и прочность. Однако, возможно воздействие на другие системы организма?

По результатам многочисленных исследований, подтверждено, что занятия спортом оказывают благотворное влияние на сердечно-сосудистую систему. Предполагается, что спортивные нагрузки стимулируют усиление кровообращения и повышают выносливость организма в целом. Осторожность необходима при выполнении некоторых видов спорта, таких как бокс, где повышается риск получения травм и сердечных заболеваний [7].

Кроме того, занятия спортом обладают положительным влиянием на дыхательную систему. Спортивные нагрузки вызывают повышенную потребность в кислороде, что требует усиления работы легких и грудной клетки. Рекомендуется, чтобы занятия спортом проходили в хорошо проветриваемых помещениях.

Важным моментом в спорте является развитие иммунной системы. Известно, что регулярные физические упражнения, способствуют повышению защитных функций организма и укреплению иммунитета. Однако, не следует злоупотреблять длительными пребываниями в спортивных залах, так как это может привести к ухудшению состояния здоровья [9].

Конечно, не следует забывать о психологических аспектах занятий спортом. Уже давно доказано, что регулярные тренировки влияют на психику человека, помогают справляться со стрессом, улучшают общение с окружающими и повышают напряженность внимания. Рекомендуется заниматься спортом в компании друзей, это способствует развитию коммуника-

тивных навыков и улучшению настроения [4].

Таким образом, занимаясь спортом, человек укрепляет опорно-двигательную систему, улучшает функционирование сердечно-сосудистой и дыхательной систем, развивает иммунитет и улучшает психологическое состояние. Важно следить за безопасностью занятий и проводить их регулярно [6].

Центральное положение в жизни современного студента занимает физическая культура и спорт - важная составляющая, влияющая на оздоровление и повышение работоспособности организма, увеличение умственной и физической активности, улучшение обмена веществ, а также снижение уровня стресса. С учетом последствий малоподвижного образа жизни молодежи, проблемы, связанные с малым уровнем физической активности студентов, заслуживают повышенного внимания. Исследования показывают, что низкий уровень физической активности может привести к заболеваниям сердечно-сосудистой системы, ожирению, проблемам с пищеварением и вредным привычкам. Следовательно, стимулирование физической активности среди студентов должно быть уделено особое внимание. Такие меры, как создание благоприятных условий для занятий спортом и развитие инфраструктуры спортивных площадок, могут принести льготы не только для студентов, но и для учебных заведений в целом. Стоит также отметить, что физическая культура и спорт не только дополнительные дисциплины для студентов, но и эффективный инструмент для развития личностных качеств, таких как дисциплина, сила воли, энергия, доверие к своему телу. В итоге, инвестирование в эту важную часть жизни студентов может привести к здоровому и успешному будущему не только для них самих, но и для общества в целом.

Библиографический список

1. Биоритмологические основы оптимизации адаптационного потенциала организма студентов / С.И. Крамской, И.А. Амельченко, Н.А. Чуркин, В.Ф. Кияшко // Содействие профессиональному становлению личности и трудоустройству молодых специалистов в современных условиях: Сборник материалов XII Международной научно-практической

конференции: в 3 ч., Белгород, 20 ноября 2020 года. Том Часть 2. – Белгород: Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, 2020. – С. 50-55. – EDN KWEEVQ.

2. Кочин, И.К. История гандбола и его развитие. Гандбол в КубГАУ, проблематика его развития / И.К. Кочин, А.А. Лимберт, Н.А. Чуркин // Физическая культура и спорт в высших учебных заведениях: актуальные вопросы теории и практики : сборник статей по материалам национальной научно-практической конференции, посвященной 70-летию образования кафедры физического воспитания Кубанского ГАУ, Краснодар, 28-29 октября 2020 года. – Краснодар: Кубанский государственный аграрный университет имени И.Т. Трубилина, 2020. – С. 299-304. – EDN BHALIP.

3. Лимберт, А.А. История гандбола и его развитие. Гандбол в КУБГАУ, проблематика его развития / А.А. Лимберт, И.К. Кочин, Н.А. Чуркин // Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях : Сборник статей XVII Международной научной конференции. В 2-х частях, Белгород, 14-15 апреля 2021 года. Том Часть 2. – Белгород: Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, 2021. – С. 44-47. – EDN ADQRHR.

4. Чуркин, Н.А. Цифровизация и применение цифровых технологий на базе дистанционного обучения в сфере физической культуры / Н.А. Чуркин // Итоги научно-исследовательской работы за 2021 год: Материалы Юбилейной научно-практической конференции, посвященной 100-летию Кубанского ГАУ, Краснодар, 06 апреля 2022 года / Отв. за выпуск А.Г. Коцаев. – Краснодар: Кубанский государственный аграрный университет имени И.Т. Трубилина, 2022. – С. 493-495. – EDN RJDEHC.

5. Чуркин, Н. А. Спорт и физическая культура в высших учебных заведениях для формирования физического и психологического здоровья учащихся / Н.А. Чуркин, В.А. Молдован // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных условиях: Материалы Международной научно-практической конференции, Уссурийск, 06 мая 2022 года / Отв. редактор И.И. Бородин. – Уссурийск: Приморская государственная сельскохозяйственная академия, 2022. – С. 63-65. – EDN TOEMPM.

6. Чуркин, Н.А. Организационно-методические аспекты применения дистанционного обучения в подготовке студентов по игровым видам спорта / Н.А. Чуркин, В.В. Ильин // Современные методические подходы к преподаванию дисциплин в условиях эпидемиологических ограничений: Сборник статей по материалам учебно-методической конференции, Краснодар, 01-30 февраля 2021 года. – Краснодар: Кубанский государственный аграрный университет имени И.Т. Трубилина, 2021. – С. 362-363. – EDN SVICDO.

7. Чуркин, Н.А. Оценка и формирование мотивации студентов к занятиям физической культурой и спортом / Н.А. Чуркин, В.Ф. Кияшко, И.В. Яткин // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 4 (194). – С. 455-459. – DOI 10.34835/issn.2308-1961.2021.4.p455-459. – EDN FUIWWK.

8. Чуркин, Н.А. Уровень функциональных возможностей обучающихся вузов, подготавливаемых по различным программам физической культуры / Н.А. Чуркин, А.В. Яни, М.М. Омельченко // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 3 (193). – С. 481-484. – DOI 10.34835/issn.2308-1961.2021.3.p481-483. – EDN BEZNRE.

PHYSICAL EDUCATION IN A STUDENT'S LIFE

D.A. Sadykov, *Student*

V.O. Tsygankova, *Senior Lecturer*

Kuban State Agrarian University named after I.T. Trublina
(Russia, Krasnodar)

***Abstract.** The article reveals the importance of physical training for students of higher educational institutions, it finds its justification in wide circles of society. This involves not only taking care of physical health, which is an integral element of every person's life, but also increasing the level of academic effectiveness of training. According to experts, regular exercise and physical education can positively affect the mental and physical processes of students.*

***Keywords:** physical culture, lifestyle, students, health.*