

УДК:796

*Авторы: Муратова В. А, Био 21,
Шамсутдинов Ш. А, КПН, до-
цент, СФ БашГУ, Россия, г.
Стерлитамак.*

*Authors: Muratova V. A, 2nd year
student, Shamsutdinov Sh. A, Ph.D,
Associate Professor, SF Bash GU,
Russia, Sterlitamak.*

Аннотация:

В данной статье затрагивается вопрос необходимости занятий спортом или физической культурой студентов высших и средних учебных заведений. В статье будет рассмотрено: влияние физической культуры и спорта на общее состояние здоровья студентов и ее значимость в программе общего обучения внутри учебного заведения.

Ключевые слова: физическая культура, здоровье, студент.

Abstract:

This article addresses the issue of the need for sports or physical culture for students of higher educational institutions. The article will consider: the influence of physical culture and sports on the overall health of students and its significance in the General education program within the educational institution.

Keywords: physical culture, health, student.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНТОВ.

Значение физического воспитания и образования в вузе играет значимую роль в сохранение и улучшении здоровья, формирование у студентов активного отношения к физической культуре. Человек - сам отвечает за свое здоровье, и он должен бороться за него. Выработка физиче-

ских качеств формируется на стремлении увеличить свои возможности для себя и удивить ими окружающих. Но для этого необходимо постоянно соблюдать правила физического воспитания.

Физическая культура — это характерный механизм и важный элемент человеческой деятельности, составная часть общей культуры и способ создания индивидуума. Физические упражнения стимулируют процессы в организме и положительно влияют на психологическое состояние человека. [1]

Особую актуальную проблему в наше время приобретает – физическое воспитание студентов. Достаточно сложно представить нашу жизнь без физических упражнений и без спорта. Здоровье - достояние каждого человека и общества в целом. К сожалению, не все занимаются физической культурой самостоятельно каждый день. Здоровье помогает реализовать наши планы, решать основные задачи, преодолевать трудности. Если делать утреннюю гимнастику, можно улучшить состояние своего организма.

Физическая культура укрепляет сердечно-сосудистую систему, ускоряет обменные процессы, повышает иммунитет и жизнедеятельность опорно-двигательного аппарата. Студенты, занимающиеся физкультурой и спортом, отличаются своей выносливостью, умственной деятельностью, трудолюбием, способностью управлять своим эмоциональным состоянием, целеустремленностью и решительностью. Таким образом физическая культура подготавливает молодежь к трудовой и социальной деятельности. [2]

Физическое воспитание и образование не принесет положительных результатов, если у студента не активизируются стремление к самовоспитанию и самосовершенствованию. В качестве мотивации могут выступать критика и самокритика, которые помогут осознать собственные недостатки.

Формы физического воспитания, которые взаимосвязаны и являются дополнением друг друга и представляют собой единый процесс:

1. Учебные занятия, роль которых основана на физическом воспитании в высших и средних учебных заведениях;
2. Самостоятельные занятия физическими упражнениями;
3. Физические упражнения в режиме дня;
4. Мероприятия, которые направлены на привлечение студентов к регулярным занятиям спортом, на укрепление здоровья и многое другое. [3]

Студентам рекомендуется:

- посещать учебные занятия полностью отдохнувшими, ежедневная утренняя зарядка поможет оставаться в хорошей форме;
- быть активными не только на учебных занятиях, но и в повседневной жизни;
- умело и активно использовать перерывы между занятиями; [4]

В последнее время люди стали малоподвижны. Из-за недостатка активной работы, их физическая активность быстро снижается, а состояние здоровья значительно ухудшается. Существуют различные способы укрепления и поддержания здоровья. Основным методом состоит в том, чтобы осуществить здоровый образ жизни студента. Основное направление ЗОЖ нацелена на восстановление и оздоровление студента после учебы. Спорт подразумевает физическую активность тела. Благодаря такой физической нагрузке сосуды остаются чистыми. Спорт снижает количество холестерина и жиров в организме. Это происходит благодаря повышению эластичности стенок кровеносных сосудов.

Ну и, конечно же, физическая активность благотворно влияет на иммунную систему организма. Благодаря физическим нагрузкам иммунитет гораздо эффективнее борется с различными бактериями и вирусами.

Негативно влияют на состояние здоровья и вредные привычки (употребление спиртных напитков, наркотических веществ, табачных изделий). [5]

Стоит помнить и про студентов с ограниченными возможностями. Обычно такие люди меньше интересуются занятиями спортом. При низком уровне здоровья, у таких студентов занятия должны проходить под особым присмотром, так как у них повышается риск получения травм или ухудшение состояния.

Для того чтобы такие студенты безопасно для собственного здоровья занимались спортом, разработаны особые методики обучения, на базе показателей, которые студенты сдают перед началом года. На основе этих показателей составляется программа тренировок и нагрузок, рассчитанных на весь год. [6]

В результате анализа литературных источников можно сделать следующие выводы:

1. Физкультура в высшем учебном заведении является необходимым параметром в выработывании общей и профессиональной культуры личности студента. Физическая культура и спорт — средства созидания гармонично развитой личности. Они помогают сконцентрировать организм на достижении установленной цели, увеличивают работоспособность. Как учебная дисциплина, физическая культура представляется неременной для всех студентов, так как она помогает сформироваться многосторонне образованной личности, оптимизировать физическое и психофизиологическое состояние студентов.

2. Физические упражнения- профилактика, предохраняющее человека от различных заболеваний, а также от преждевременного старения.

3. Физическая культура, задачей которой является сохранение и укрепление здоровья, должна быть неотъемлемой частью жизни человека.

Источники литературы:

1. Ильинич В.И. Физическая культура студента и жизнь: учебник для вузов. В.И. Ильинич. – М.: Гардарики, 2007.
2. Физическая культура и спорт. Сборник студенческих работ / под ред. Э.В. Овчаренко. Москва: Студенческая наука, 2012. 2299 с. (Вузовская наука в помощь студенту).
3. Копылов Ю.А. Система физического воспитания в образовательных учреждениях / Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская. - М.: Арсенал образования, 2014.
4. Физическая культура и спорт. Сборник студенческих работ / под ред. Э.В. Овчаренко. - Москва: Студенческая наука, 2012.
5. Мельников П.П. Физическая культура и здоровый образ жизни студента (для бакалавров). - М.: КноРус, 2013.
6. Чекунова А. А., Калошин Р. Н. Физическая культура как средство формирования здорового образа жизни студентов "Научный Аспект" №1. - 2017 том 2.