

О. О. Крыжановская^{1}*

Роль физической культуры в жизни студента вуза

¹Сибирский государственный университет геосистем и технологий, г. Новосибирск,
Российская Федерация
*e-mail: k.o.o@ngs.ru

Аннотация. Статья посвящена определению роли физической культуры в формировании здоровья студентов. В статье также рассматриваются вопросы физической культуры и спорта студенческой молодежи, наиболее важной задачей является укрепление и сохранение здоровья. Физическая культура – это один из важнейших элементов в жизни каждого. Упражнения всегда влияют на человека: на его здоровье, настроение, производительность. Физическая активность не только делает тело спортивным и красивым, но и нормализует психологические функции организма, снижает уровень стресса, улучшает умственную деятельность. Значение здорового образа жизни для сохранения и укрепления здоровья человека и общества. Большая роль в формировании личностных качеств студента отведена преподавателям и другим специалистам. Воспитание здорового поколения приводит государство на новый уровень развития.

Ключевые слова: физическая культура, здоровый образ жизни

О. О. Kryzhanovskaya^{1}*

The role of physical education in the life of a university student

¹Siberian State University of Geosystems and Technologies, Novosibirsk,
Russian Federation
*e-mail: k.o.o@ngs.ru

Abstract. The article is devoted to the definition of the role of physical education in the formation of students' health. The article also discusses the issues of physical education and sports of student youth, the most important task is to strengthen and preserve health. Physical education is one of the most important elements in everyone's life. Exercise always affects a person: his health, mood, productivity. Physical activity not only makes the body athletic and beautiful, but also normalizes the psychological functions of the body, reduces stress levels, improves mental activity. The importance of a healthy lifestyle for the preservation and strengthening of human and social health. A large role in the formation of personal qualities of a student is assigned to teachers and other specialists. The upbringing of a healthy generation brings the state to a new level of development.

Keywords: physical education, healthy lifestyle

В современном мире люди двигаются всё меньше, чем наши предки: среднестатистическому человеку нет необходимости добывать пищу, собирать съедобные растения, работать в поле, переводить племя в более благоприятную среду, быть готовым к нападению хищников и т. д. Наблюдается резкий рост психоневрологических заболеваний. Специалисты отмечают, что при значительном снижении двигательной активности значительно возросла нервно-эмоциональная составляющая человеческой жизни. Роль систематических физических упражнений возрастает по мере того, как они компенсируют негативные факторы современного образа жизни.

Долгое время физическая культура в нашей стране была отодвинута на второй план. Эксперты десятилетиями наблюдают ухудшение физического состояния детей и подростков: около половины учащихся имеют нарушения опорно-двигательного аппарата, 20 % имеют избыточный вес, интенсивность заболеваний среди учащихся увеличивается с каждым годом. Руководство страны внимательно следит за ситуацией, связанной с физическим состоянием населения, и призывает граждан заниматься физической культурой и спортом. Президент России В. В. Путин поднял вопрос о развитии физической культуры и спорта в стране как важной составляющей укрепления и поддержания здоровья граждан, увеличения их продолжительности жизни и продления активного долголетия. Президент призвал общественность поощрять физическую культуру и спорт. Физическое здоровье – это связующее звено интеллектуального, эмоционального и духовно-нравственного воспитания человека; оно помогает в решении аналитических проблем, в преодолении эмоциональных и физических перегрузок.

Физическая культура – это особая форма деятельности, направленная на укрепление здоровья и развитие физических способностей человека. Физическая культура является частью общей человеческой культуры. Физическая культура реализуется в различных формах: физическое воспитание, спорт, физическое сохранение, восстановление, реабилитация. Физическое воспитание – это не мало-важная часть общего образования, исторически обусловленная социальная практика, направленная на укрепление здоровья, гармонизацию развития человеческого организма, оно является показателем состояния физической культуры в обществе. Это также процесс, который направлен не только на обучение упражнений, развитие физических качеств, но и на изучение специальных знаний, навыков и создание сознательной потребности в ведении здорового образа жизни.

Учащиеся, как социальная группа, испытывают большие умственные нагрузки в определенные периоды времени из-за своей занятости, интенсивности учебного процесса и часто снижения физических нагрузок из-за нехватки свободного времени. Все эти факторы могут повлиять на общее состояние учащихся, их работоспособность, здоровье и успеваемость. Поэтому в соответствии с законодательством РФ учебные заведения берут на себя контроль и ответственность за важнейший аспект развития молодого поколения - формирование его физической культуры в форме физического воспитания; также отмечается, что физические и моральные качества молодого поколения вызывают некоторую общественную обеспокоенность в современных реалиях. Таким образом, университеты, в соответствии с требованиями времени и законодательства, взяли на себя ответственность и активно внедрились физическую культуру в жизнь своих студентов, популяризировали спорт среди молодёжи.

Физическое воспитание как учебная дисциплина – это метод формирования у учащихся здорового образа жизни, направленный на развитие у них положительных физических и психоэмоциональных качеств. Влияние физической подготовки в настоящее время усиливается и набирает обороты. Занятия физкультурой предполагают специализацию, то есть возможность выбирать вид спорта по

интересам, это помогает студенту определиться. Регулярные занятия физкультурой улучшают концентрацию внимания, память и интеллектуальную активность учащихся; снижает риск инфекционных и неинфекционных заболеваний; уменьшает фоновый уровень стресса, вероятность депрессии, сонливость; улучшает настроение, поскольку они помогают организму вырабатывать серотонин или, как его ещё называют, "гормон радости". Все эти факторы вместе создают необходимые условия для успешного обучения студента в университете.

При реализации процесса обучения физической культуре используются современные педагогические технологии: здоровьесберегающие технологии (формирование гигиенических навыков, навыков правильного дыхания, физическим упражнениям, играм на свежем воздухе); дифференцированное и личностно-ориентированное обучение (выполнение заданий с учетом особенностей здоровья и физической подготовленности студента); информационно-коммуникационные технологии (использование мотивационных презентаций, занятия научно-исследовательской работой, участие в лекциях, круглых столах, беседах с экспертами и специалистами).

Уровень развития физических способностей характеризуется показателями телосложения и здоровья, отражающими функциональное состояние физиологических систем организма. Из-за особенностей здоровья некоторым представителям молодого поколения активная физическая активность противопоказана, поэтому в высших учебных заведениях существует академическая дисциплина адаптивная физическая культура, организованы специальные медицинские группы, в которых студенты с ограниченными возможностями выполняют небольшие объемы специальных физических упражнений [1].

Систематические занятия физической культурой приводят в порядок мысли человека; делают его организм более устойчивым к разным типам нагрузок, поскольку они укрепляют дыхательную, сердечно-сосудистую и нервную систему человека); формируют в нем установки на результат - и, следовательно, влияют на успеваемость во время учебного процесса. Развитие мыслительных процессов в сочетании с усилением физического состояния организма делает гармоничным развитие личности студента.

Физическая культура личности студента многогранна, но существует три основных компонента: операциональный, мотивационно-ценностный и практико-деятельностный.

Операциональная составляющая включает двигательные умения и навыки, общее физическое развитие человека, его физическую подготовку. Физическая подготовка выражается в следующих показателях: сила, выносливость, скорость, координация, гибкость, ловкость и т.д. Эти показатели определяются через сдачу нормативов тестовых упражнений. Правильно организованная деятельность включает в себя процесс самопознания, поскольку студент оценивает свое состояние до и после тренировки (самочувствие, частоту сердечных сокращений, реакцию организма), затем самооценку (развивается способность находить причины своего состояния), осознание уровня знаний в области физической культуры и необходимости работы над собой, самосовершенствования [2].

Мотивационно-ценностный компонент. Человек со знаниями и убеждениями, связанными с концепцией здорового образа жизни, испытывает потребность в физических упражнениях в разной степени из-за своих собственных мотивов. У него развивается интерес к определенному виду спорта. Занятия спортом и физической культурой обычно проводятся в группах или командах, устанавливая отношения между участниками, которые обогащают и разнообразят их социальный опыт. Спорт, физическое развитие, подготовленность становятся для человека ценностью, он занимается самопознанием, работает с опытным наставником, ищет информацию, исследует предмет спортивного интереса, в том числе через изучение отечественной культуры, истории, наследия родного края, старается подражать великим спортсменам, воинам, ставшим известными и вошедшими в историю, становится популяризатором физической культуры и спорта. Волевые усилия, самоорганизация, стрессоустойчивость, формируемые в систематических упражнениях, тренировках и соревновательных мероприятиях, являются необходимым условием для достижения результатов (например, мотивационного компонента) и постепенно распространяются на другие сферы человеческой жизни в виде целеполагания. Эмоциональное состояние человека, "уравновешенного" физической культурой, как правило, стабильно положительное, в большой степени самоконтролируемое, так как человек, адекватно оценивая собственные физические способности, испытывает уверенность в своих силах.

Практико-деятельностный подход. Изначально человек проявляет в отношении физической культуры познавательную активность, испытывая на себе различные виды спорта. Получая удовлетворение от занятий физической культурой, распространяющееся и на другие сферы жизни, человек обычно становится сторонником здорового образа жизни или определенного вида спорта, которым активно занимается в дальнейшем. С приобретением большого опыта и знаний в определенном виде спорта для него открываются инструкторские и даже судейские возможности. Иные уходят в профессиональный спорт для высших достижений [3].

Так или иначе физическая культура личности студента имеет профессиональную направленность. Самоопределяясь еще в юности, молодой человек как правило планирует создать семью, вырастить детей; сделать карьеру, реализовать себя в выбранной специальности; служить, быть нужным Отечеству; быть здоровым и выносливым с целью полезного существования в обществе; и потому приходит к мысли о необходимости активной работы над собой в плане физического самосовершенствования, а также духовного и нравственного развития.

Необходимо отметить большую роль специалистов в области физической культуры. Воспитание российской молодежи происходит в период реформ, политических и экономических, которые часто препятствуют улучшению культурной жизни населения страны. Негативные процессы в жизни общества сопровождаются разрушением этических и нравственных норм, традиционного семейного уклада, ухудшением здоровья и снижением физической подготовленности, распространением социально обусловленных болезней, безмерной цифровизацией

всего жизненного пространства человека (отрицательно влияющей на его психоэмоциональное и физическое состояние), высокий уровень депрессивности, агрессивности и стрессов – все это делает означенную проблему очень актуальной. От позиции специалистов зависит популяризация спорта и физической активности в целом. Результатами физического воспитания становятся здоровье, двигательные и физические способности, физическая подготовленность, безопасность и культура, потребность в здоровом образе жизни. Преподаватель физической культуры целенаправленно формирует у студента такие личностные качества, как: трудолюбие, стремление добиваться целей, активную общественную позицию, желание не отставать, способность вести за собой других; учит ответственности и самоконтролю; способствует формированию духовно-нравственных ценностей. У специалистов и преподавателей физической культуры существуют возможности формировать в студенте желание и потребность развиваться и самосовершенствоваться, то есть в дальнейшем, будучи взрослыми, эти люди смогут легче принимать на себя ответственные решения, решать сложные профессиональные, межличностные и другие жизненные задачи.

Таким образом, воспитание здорового поколения путем прививания физической подготовленности в студенческие годы может вывести государство и его граждан на новый уровень развития.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Бондарь А.И. Концептуальные принципы подготовки кадров в системе физического воспитания//Человек, здоровье, физическая культура на пороге XXI столетия: Материалы международной научно-практической конференции. Брест, 1999.-С.43-45.
2. Евсеев С. П. Физическая культура в системе профессионального высшего образования: реалии и перспективы: монография /С.П. Евсеев. - СПб.: СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 1999.- С. 144.
3. Кайнова Э. Б. Общая педагогика физической культуры и спорта: учебное пособие. М.: ИД «ФОРУМ»: ИНФРА-М, 2007. 208 с. – (Профессиональное образование).

© О. О. Крыжановская, 2023