



УДК 377

Самусенков Олег Иосифович,

Доктор педагогических наук, зав. кафедрой физвоспитания
РГХПУ им. С. Г. Строганова, Москва

Самусенкова Елена Игоревна,

Ст. преподаватель кафедры физвоспитания
РГХПУ им. С. Г. Строганова, Москва

Чистякова Валентина Александровна,

Студент РГХПУ им. С. Г. Строганова, Москва

Самусенков Вадим Олегович,

Кандидат медицинских наук,
доцент МГМУ им. И. М. Сеченова

ОСНОВНЫЕ АСПЕКТЫ ВАЖНОСТИ ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТОМ НА ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТЬ СТУДЕНТА

Аннотация: В данной статье рассматривается роль физической культуры и спорта в жизни студента, а также раскрываются ключевые задачи, проблемы и ценность занятием спортом. То, как данный аспект жизнедеятельности оказывает важное влияние в формировании и развитии личности, и стимулирует мотивацию к здоровому образу и стилю жизни. В статье затронуты различные аспекты педагогической подготовки и способы преподавания физической культуры и спорта в ВУЗЕ.

Ключевые слова: спорт, здоровье, студенческая молодёжь, физическая культура, физкультурная активность, педагогические аспекты.



Студенты являются особой социальной группой в обществе. Сегодня одним из главных аспектов поддержания здоровой жизни студентов является их физическая активность. Однако в современном технологически развитом мире спортивная активность в ВУЗАХ и университетах несколько снизилась. Учащиеся вынуждены находиться в сидячем положении несколько часов в день, примерно 8–12 часов и даже больше. Помимо учебы в университете, студентам также необходимо выполнять большие домашние задания и участвовать в других внеклассных и академических мероприятиях. Регулярные занятия физической культурой и спортом играют наиважную роль в развитии студентов, способствуют совершенствованию их физических и моральных качеств, позволяя добиваться высоких результатов в различных сферах жизнедеятельности. Физическое воспитание является эффективным средством повышения успеваемости студентов в учебной и активности общественной жизни.

Проблема снижения физической активности является актуальной на современном этапе развития нашего общества. Многие студенты приобретают проблемы в области опорно-двигательной системы, сердечно-сосудистой, иммунной и в других жизненно важных структур организма. В результате чего, то количество физической активности, которое они выполняют за день, — это лишь малая часть того, что необходимо, а количество активности напрямую связано с физическим и психологическим здоровьем всего организма и развитием физической формы человека. На первый взгляд, эта проблема может показаться не столь глобальной, но нейтральное отношение к ней или полное отсутствие желания, может оказать негативное влияние на все поколения и репродуктивное здоровье в будущем. Поэтому, чем раньше молодой человек поймет важность и положительное влияние физической активности и спорта в повседневной жизни, тем он быстрее осознает, что здоровье находится и профессиональное долголетие в его собственных руках.

Дисциплина «физическая культура и спорт» занимает одно из важнейших мест в высшем профессиональном образовании. Федеральный закон об



образовании в России рассматривает физическое воспитание студентов как качественную меру воздействия на личность и как самостоятельную деятельность в социальном пространстве. Важно также отметить, что закон учитывает образовательные приоритеты дисциплины "физическая культура и спорта". Она повышает общую работоспособность и энергию обучающихся, помогает им быстро и эффективно справляться с различными заданиями, воспитывает любовь и привычку к здоровому образу и стилю жизни. Студенты, занимающиеся физкультурой и спортом, отличаются жизнестойкостью, активностью в повседневной жизни, высокой умственной работоспособностью, хорошей физической подготовкой и умением управлять своим поведением и эмоциональным состоянием. У таких студентов повышается стрессоустойчивость, уверенность в себе и постоянно сопровождает хорошее самочувствие. Они трудолюбивы, мотивированы и целеустремленны. Также, те студенты, которые регулярно посещают занятия физкультуры или занимаются спортом самостоятельно, как правило, являются лидерами своих групп. Им также свойственны самообладание и находчивость. Таким образом, физкультура и спорт готовит молодых людей к социальной жизни и общественной деятельности после и во время учебы в высшем учебном заведении.

Не следует забывать и о студентах с ограниченными возможностями и студентах, относящихся к определенным группам здоровья. Эти студенты, как правило, менее заинтересованы в активных занятиях спортом. Это требует особых подходов, программ обучения и их мотивации. Для студентов с низким уровнем здоровья занятия физкультурой и спортом повышают риск травм и общих проблем со здоровьем и требуют постоянного контроля преподавателя. Также необходимо избегать вредных привычек, таких как курение, алкоголь, слишком быстрое и вредное питание и недостаток сна. Для того, чтобы эти студенты могли безопасно заниматься спортом, педагог может включить в программу занятий специальную методику, разработанную на основе опроса студентов. Данная специальная программа тренировок и упражнений,



рассчитанные на весь год, помогут улучшить здоровье и нормативные показатели студентов определенной группы.

Существуют следующие варианты форм физического воспитания студентов, которые взаимосвязаны и дополняют друг друга, а также составляют единый процесс физического воспитания студентов: учебные занятия, которые служат основной формой физического воспитания в высших учебных заведениях; самостоятельные занятия (позволяют лучше усваивать материал, больше времени уделять физическим упражнениям и ускоряют процесс физического развития. Это еще и способ интеграции физической культуры, спорта в жизнь и досуг студентов); физические упражнения в повседневной жизни (укрепляют здоровье студентов, повышают их умственную и физическую работоспособность); коллективное укрепление здоровья, занятия физической культурой и спортом (цель-укрепление здоровья, улучшение физической формы и спортивных способностей обучающихся и многое другое посредством широкого участия студентов в занятиях физической культурой и спортом). Физические упражнения оказывают положительное влияние на дыхательную систему, кровообращение и иммунитет. Регулярные занятия спортом являются отличной профилактикой таких заболеваний, как гипертония, ишемическая болезнь сердца и ожирение. Исследования показывают, что более половины всех студентов страдают от той или иной формы хронических заболеваний, и это число, к сожалению, растет год от года. В этом случае спорт является одним из самых эффективных "лекарств" от хронических заболеваний различных органов и систем. В настоящее время существует проблема роста остеохондроза и артрита из-за малоподвижного образа жизни современных студентов. Регулярные и постоянные занятия спортом могут помочь устранить эти проблемы. Хорошо известно, что спортивные тренировки улучшают мышечную силу, эластичность, выносливость и другие функциональные свойства. Умеренные физические упражнения увеличивают мышечную массу, улучшают кровоснабжение и открывают резервные капилляры. Регулярная и



правильная физическая подготовка и оздоровительные упражнения могут значительно остановить или задержать возникновение непроизвольных изменений физиологических функций и дегенеративных изменений в отдельных органах и системах. Кроме того, регулярные физические упражнения естественным образом избавляют от желания прибегать к вредным привычкам, а здоровому организму не нужны лишние вредители.

Подводя итоги нашей работы, можно сделать вывод, что роль физической активности в жизни студента невероятно важна. Каждый человек хочет жить дольше, лучше и успешнее. Продолжительность и качество жизни зависят от физического и умственного развития. Физическое воспитание и спорт очень важны и необходимы для студентов, поскольку они влияют на здоровье, улучшают работоспособность, умственную и физическую активность, повышают метаболизм и сглаживают стрессовые ситуации.

Сегодня проблемой здоровья многих людей, в том числе и студентов, является бездеятельность и отсюда, низкая физическая подготовка. Это связано с современным образом жизни, который часто требует долгих часов умственной деятельности. При этом скелетные мышцы находятся в постоянном напряжении, что приводит к усталости и сильному мышечному напряжению, в результате чего снижается общая работоспособность. От состояния здоровья и физической подготовленности студентов во многом зависит их успешность в учебной и трудовой деятельности. Физическая культура и спорт, как учебная дисциплина, является обязательной во всех программах профессионального образования, так как она является одним из средств развития всесторонне развитой личности и оптимизации физического, психического и физиологического состояния студентов в период всего обучения в вузе.

Список литературы:

1. Григорович Е. С., Трофименко А. М., Переверзев В. А. Физическая культура в жизни студента // Минск 2000.



2. Деменко А. В., Егорычева Е. В., Чернышёва И. В. Значение и роль физической культуры в жизни студента // Успехи современного естествознания. № 10., 2013.

3. Деменко А. В., Егорычева Е. В., Чернышёва И. В. Значение и роль физической культуры в жизни студента // Успехи современного естествознания. № 10., 2013.