

республиках Северного Кавказа не потеряла свое значение. Многие страны ежегодно показывают всему миру новых спортсменов с высокими спортивными показателями, это говорит о том, что греко-римская борьба будет актуальной ближайшие столетия.

1. Ю. Шулика: Греко-римская борьба: учебник для СДЮШОР, спортивных факультетов педагогических институтов // Изд. Феникс – 2019 С.:32-39
2. Авдеев, Ю. В. Перспективы поиска оптимальной системы проведения соревнований по вольной и греко-римской борьбе / Ю. В. Авдеев, Б. И. Тараканов, В. А. Воробьев ; СПб. гос. ун-т физ. культуры им. П. Ф. Лесгафта // Теория и практика физической культуры. — 2016. — № 10. — С. 32—33.

Федотова К.А.¹, Илюшин О.В.^{1,2}

Роль физической культуры в жизни студенческой молодежи

¹Казанский Государственный Энергетический университет

²Казанский (Приволжский) федеральный университет

(Россия, Казань)

doi: 10.18411/trnio-04-2023-385

Аннотация

В наше время проблема формирования развитой в физическом плане личности актуальна среди студентов как ВУЗов, так и колледжей. Зачастую студенты проводят больше времени за учебой, нежели чем за спортивными занятиями. Наша задача разобраться в роли физической культуры в жизни студенческой молодежи.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, здоровье, физическое воспитание, здоровый образ жизни.

Abstract

Nowadays, the problem of forming a physically developed personality is relevant among students of both universities and colleges. Often, students spend more time studying than doing sports. Our task is to understand the role of physical culture in the life of students.

Keywords: physical culture, sports, health, physical education, healthy lifestyle.

Здоровье — это одна из важнейших частей жизнедеятельности человека. От его состояния зависит продуктивность человека, скорость решения поставленных задач и целей, переносимость перегрузок и многое другое. Однако многие, в том числе и студенты, не соблюдают даже самые простейшие нормы здорового образа жизни. А ведь крепкое здоровье делает возможным проведение активной, долгой жизни.

Проблема формирования развитой в физическом плане личности актуальна среди студентов как ВУЗов, так и колледжей. Именно в это время закладывается фундамент основ здорового образа жизни, однако физическое воспитание студентов зачастую не является приоритетным направлением. А если проследить за учебной нагрузкой студентов, то можно понять, что она колоссальна, она вредит как физическому, так и психологическому состоянию.

Физическая культура оказывает немалое влияние на профессиональную деятельность студентов, потому что их деятельность связана с долговременной неподвижностью, напряжением зрения, внимания и интенсивной интеллектуальной деятельностью. Снятие усталости организма, в том числе и нервной системы, улучшение здоровья и психологического состояния – лишь малая часть полезного влияния физической культуры.

На сегодняшний день существует четкая связь между физической культурой и здоровьем, работоспособностью и производительностью труда.

Теперь можно быть уверенным, что новое производство запрашивает нового человека, его нового физического мира. Физическая культура, как и учеба, становится основным и постоянным фактором жизни общества, становится своеобразным качеством жизни.

В наше время одной из основных особенностей преподавателей физической культуры является специфика труда. Объект деятельности для такого педагога – это личность студента. Педагогическая деятельность преподавателя состоит из определенных элементов, которые совместно образуют своеобразную психологическую структуру.

Так, например, в нашем университете студенты обязаны систематически посещать занятия в дни и часы в соответствии с расписанием.

Также есть тренажерный зал, который включает в себя различные тренажеры, гири, штанги, необходимый спортивный инвентарь. Для студентов открыто множество секций, таких как баскетбол, волейбол и многое другое. Также студенты посещают множество спортивных мероприятий на межвузовском уровне.

У физической культуры в ВУЗе есть множество функций: преобразовательно-созидательная, интегративно-организационная, проективно-творческая, проективно-прогностическая, коммуникативно-регулятивная и многие другие.

Первая обеспечивает необходимый уровень физического развития, совершенствования личности, укрепления здоровья, и в общем плане готовит человека к профессиональной деятельности.

Интегративно-организационная функция предоставляет возможность объединения молодежи в коллективы, команды, в которых они занимаются совместной спортивной деятельностью.

Проективно-творческая функция в спорте и физической культуре позволяет активизировать творческий процесс, процесс самопознания и саморазвития, также происходит развитие индивидуальных способностей.

Проективно-прогностическая функция подразумевает предоставление возможности студентам быть эрудированными в области спорта и физического воспитания, применять эти знания в своей деятельности.

Коммуникативно-регулятивная функция предполагает социализацию личности в процессе общения и взаимодействия студентов в физической и спортивной деятельности. Также физическая деятельность обеспечивает досуг, который влияет на настроение, опыт и удовлетворение социальных потребностей личности. Стоит отметить, что спортивная деятельность отвлекает внимание от курения, алкоголя и злоупотребления психоактивными веществами.

Динамика уровня физической подготовки – один из главных критериев оценки физического воспитания в вузе. Проследить за этой оценкой можно с помощью приема одних и тех же контрольных нормативов.

Стоит помнить тот факт, что те, кто регулярно занимаются физическими упражнениями, реже болеют, эффективнее работают и имеют большую продолжительность жизни. Но важно создать и придерживаться плана, который будет основываться на индивидуальных характеристиках студента. Стоит помнить, что чересчур сильные нагрузки могут довести организм до состояния полного утомления.

Физические упражнения оказывают влияние на организм человека. Начнем с того, что спорт укрепляет сердце, а это значит, что это отличное средство профилактики сердечных заболеваний. Здоровое сердце – нормальное кровяное давление, а это значит, что продолжительность жизни увеличивается.

Спорт предполагает физическую активность тела. Благодаря физической нагрузке сосуды остаются чистыми, из этого следует снижение количества холестерина и жиров в организме.

К сожалению, статистика показывает, что с развитием молодого поколения растет уровень подверженности болезням, аллергии и даже проблемам, связанным с психическим здоровьем. Хотя и существует множество других, правдоподобных, объяснений этой ситуации, значительную роль все же сыграло отсутствие постоянной физической активности. Для студентов и молодежи в целом спорт может стать эффективным, хоть и косвенным способом

тренировки. Это значительно укрепит организм, что повысит его иммунитет, что позволит организму самостоятельно справиться с некоторыми заболеваниями.

Каждому человеку нужно сознательно прийти к выводу и значимости физической культуры и спорта, каждый должен сам понять ее роль в своей жизни. Главное, понять это не совсем поздно, для того чтобы начать вести здоровый образ жизни.

1. Астранд П. О. Оздоровительные эффекты физических упражнений / П. О. Астранд, И. В. Муравов // Валеология. 2004. — № 2. — С. 64–70.
 2. Ильинич В.И. Физическая культура студента и жизнь: учебник для вузов. В.И. Ильинич. – М.: Гардарики, 2007. - 336с.
 3. Курамшина Ю.Ф. Теория и методика физической культуры: Учебник / Ю.Ф.Курамшина // М.: Советский спорт. - 2010.
 4. Копылов Ю.А. Система физического воспитания в образовательных учреждениях / Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская. - М.: Арсенал образования, 2014. - 393 с.
 5. Мельников П.П. Физическая культура и здоровый образ жизни студента (для бакалавров). - М.: КноРус, 2013. - 240 с.
 6. Физическая культура и спорт. Сборник студенческих работ / под ред. Э.В. Овчаренко. - Москва : Студенческая наука, 2012. - 2299 с.
-