

УДК 796.011.1

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ЖИЗНИ СТУДЕНТА

Трунина Алёна Сергеевна

студент

alyona.trunina@yandex.ru

Иванов Валерий Владимирович

старший преподаватель

mr.ivanov.v1964@mail.ru

Мичуринский государственный аграрный университет

г. Мичуринск, Россия

Аннотация. В статье затрагиваются вопросы значения физической культуры и спорта для студенческой молодежи. Влияние физкультуры и спорта на здоровье, на физическое развитие, воспитание, здоровый образ жизни.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, студент, личностное развитие.

*Дерево также нуждается в испарении и частом
освежении при помощи ветров, дождей, холодов,
иначе оно легко слабеет и вянет.*

*Точно так же человеческому телу необходимы
сильные движения, деятельность и серьезные упражнения.*

Ян Амос Коменский

Не для кого ни секрет, что в настоящее время занятия физической культурой занимает важное место в жизни человека. Физическое воспитание занимает ключевое место в человеческом развитии. Это способствует не только нормальному физическому развитию организма, но и формированию духовных качеств личности [2, с. 155]. Любому человеку: будь то дошкольник, школьник, студент, рабочий или пенсионер нужно поддерживать свою физическую форму.

Сейчас, когда почти в любой семье есть автомобиль, когда почти все процессы жизни автоматизированы, в мире появилась проблема малоподвижного образа жизни, а из этой проблемы вытекают другие, главная из которых ожирение.

Студентам же с их постоянными заботами об учебе, о своей личной жизни не хватает занятий физической культурой. Многие игнорируют ее, думая, что физическая культура им не нужна, хотя на самом деле делают себе только хуже, вредят своему организму.

Физическое воспитание в институте проводится на протяжении всего периода обучения и осуществляется в многообразных формах, которые взаимосвязаны, дополняют друг друга и представляют собой единый процесс физического воспитания студентов [4, с. 275].

Учебные занятия считаются ведущей формой физиологического воспитания в высших учебных заведениях.

Они планируются в учебных планах по всем специальностям, и их проведение обеспечивается преподавателями кафедр физического воспитания.

Самостоятельные занятия содействуют наилучшему усвоению учебного материала, позволяют увеличить общее время занятий физическими упражнениями, ускоряют процесс физического совершенствования, являются одним из путей внедрения физической культуры и спорта в быт и отдых студентов [5, с. 87].

Вместе с учебными занятиями правильно организованные самостоятельные физические нагрузки обеспечивают оптимальную непрерывность и эффективность физического воспитания.

Здоровье – основополагающая составляющая всей жизни и деятельности человека. Имея с рождения крепкий организм, совершенствуя свой физический, творческий и нравственный потенциал, можно добиться больших успехов. Современный человек не может считаться культурным без овладения основами физической культуры, т.к. она является неотъемлемой частью общей культуры [1, с. 275].

Одна из важнейших задач учителя физической культуры в высшем учебном заведении – повышение активности учащихся путем вовлечения их в различные формы внеурочных и внеклассных занятий и мероприятий [1, с. 148].

Учебная программа по физкультуре предусматривает свободу выбора видов спорта для студентов основного и спортивного подразделений. Спорт в эффективном курсе физического развития студентов – преимущественно практические занятия учебной дисциплины «Физическая культура», в которой вид спорта студенты выбирают самостоятельно (из числа предложенных кафедрой физического воспитания) [3, с. 96]. Однако здесь уместно сделать оговорку: в учебную программу могут быть включены только те виды спорта, которые связаны с повышенной двигательной активностью. Поэтому в рабочую программу не включаются шахматы, шашки и тому подобное.

Мотивация выбора того или другого вида спорта у каждого студента своя, но главное в этом процессе то, что «не меня выбирают, а Я выбираю».

Человек, независимо от возраста хочет быть счастливым и самое главное здоровым, а помочь в этом ему могут занятия физкультурой.

А как известно, «Здоровье не купишь – его разум дарит». Что означает, здоровье обеспечивается разумным образом жизни, а значит регулярными занятиями физической культурой.

Поэтому нужно делать все, чтобы сохранить здоровье. Обычно вследствие неправильного образа жизни у человека появляются нервные расстройства, разного рода болезни, проблемы на работе и дома. А ведь нужно просто задуматься: все ли возможное мы делаем для сохранения своего здоровья? Ведь походов к врачу вполне можно избежать, если правильно выстроить свой образ жизни.

Наиболее полно свои образовательные и развивающие функции физическая культура реализовывает в целенаправленном педагогическом процессе физического воспитания, которое способствует формированию морально-волевых качеств, улучшает социальную адаптацию, эффективно противостоит отрицательным последствиям нервной напряженности и стресса.

Список литературы:

1. Глейberman, А.Н. Упражнения в парах / А.Н. Глейberman. – М.: Физкультура и спорт, 2013. – 264 с.
2. Манаенкова, М.П. К проблеме формирования речевой компетенции студентов в условиях высшей школы / М.П. Манаенкова // Социально-экономические явления и процессы. - 2013. – № 2. – С. 154-156.
3. Муллер, А.Б. Физическая культура / А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко. – М.: Юрайт, 2014. – 432 с.
4. Письменский, И.А. Физическая культура / И.А. Письменский, Ю.Н. Аллянов. – М.: Юрайт, 2014. – 494 с.
5. Самыгин, С.И. Психология развития, возрастная психология для студентов вузов / С.И. Самыгин. – Рн/Д: Феникс, 2017. – 220 с.

UDC 796.011.1

PHYSICAL EDUCATION IN THE LIFE OF A STUDENT

Trunina Alena Sergeevna

student

alyona.trunina@yandex.ru

Ivanov Valery Vladimirovich

senior lecturer

mr.ivanov.v1964@mail.ru

Michurinsk State Agrarian University

Michurinsk, Russia

Annotation: The article deals with the importance of physical culture and sports for students. The influence of physical education and sports on health, on physical development, education, and a healthy lifestyle.

Key words: physical culture, sports, student, personal development.