

УДК 378.17:796

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ЖИЗНИ СТУДЕНТА

М. В. ТАПОРЧИКОВА, Д. Н. САМУЙЛОВ, В. Ф. ПИСАРЕНКО

Белорусско-Российский университет

Могилев, Беларусь

Современные реалии общей компьютеризации и автоматизации, неблагоприятная экологическая ситуация и наличие большого количества стрессовых ситуаций способствуют ухудшению состояния здоровья обучающихся в вузах.

В последнее время у студентов наблюдается тенденция к снижению показателей, характеризующих уровень развития двигательных навыков, в связи с ухудшением состояния здоровья и снижением функциональных возможностей систем организма. Для укрепления здоровья студентов необходимо систематически заниматься физической культурой.

В высших учебных заведениях целью дисциплины «Физическая культура» является формирование социальных и личностных компетенций обучающихся, предполагающих использование соответствующих средств физической культуры и спорта для сохранения, укрепления здоровья и подготовки к профессиональной деятельности [1].

Физическая культура направлена на развитие двигательных навыков, что позволяет достичь высокой устойчивости организма к различным условиям жизни, повысить адаптивные свойства организма, физическую работоспособность и психическое состояние.

Одной из важнейших проблем физического воспитания в высших учебных заведениях является определение соотношения между педагогическим влиянием и двигательными способностями обучающихся. Процесс формирования произвольных движений у студентов связан с проявлением силы, скорости, гибкости, выносливости, ловкости, развитие которых взаимосвязано. В связи с этим особую актуальность приобретают вопросы формирования оптимальной структуры двигательных навыков обучающихся, основанных на взаимодействии физических качеств. Практика показывает, что отсутствие должного внимания к занятиям физической культурой негативно влияет на способность реализовывать студентами определенные двигательные действия [2–4].

Систематические занятия физической культурой и спортом способствуют улучшению здоровья, сохранению творческого долголетия, устранению чрезмерного умственного и физического напряжения, восстановлению работоспособности, лучшей адаптации к различным жизненным ситуациям, приобретению двигательных навыков и определенных личностных качеств. Считается, что физические упражнения являются одним из лучших «лекарств» от усталости.

Физическая подготовка в значительной степени способствует разностороннему развитию студентов, поскольку как физические, так и психологические

качества личности совершенствуются. Спорт положительно влияет на физическое здоровье студента и является средством выражения личности в реализации его способностей, что приводит к повышению дисциплины, целеустремленности, трудолюбия и общительности [2, 3, 5].

Работа человека требует определенного уровня двигательного развития, отражающего сочетание его врожденных психологических и морфологических способностей, приобретенных в течение жизни и тренировок. Чем лучше развиты двигательные навыки, тем выше трудоспособность человека.

Процесс развития физических действий (работа, спорт, профессия и т. д.) гораздо успешнее, если у студента высокий уровень двигательной активности, поддержание которого осуществляется путем систематических занятий физической культурой и спортом.

Регулярные физические нагрузки вызывают адаптацию организма к физической активности, которая проявляется в морфологических, метаболических и функциональных изменениях в различных органах и тканях. Импульсы опорно-двигательного аппарата резко повышают тонус клеток коры головного мозга, улучшая в них обменные процессы. Значительно увеличивается выделение гормонов эндокринными железами в крови, ускоряются обменные процессы во всех органах.

В результате наблюдается улучшение работы различных функций организма, которые позволяют осуществлять мышечную активность.

Физическая культура является главным атрибутом в образе жизни студента. Занимаясь спортом, он укрепляет, закаляет организм, повышает его функциональные возможности, увеличивает работоспособность, повышает эмоциональное состояние.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Типовая учебная программа для учреждений высшего образования «Физическая культура»: утв. М-вом образования Респ. Беларусь от 27 июня 2017 г., рег. № ТД-СГ 025 / тип.
2. **Сысоева, Ю. В.** Физическая культура в жизни студентов / Ю. В. Сысоева, А. В. Седнев // Молодой ученый. – 2018. – № 46 (232). – С. 419–420.
3. **Тапорчикова, М. В.** Актуальные проблемы физического воспитания студентов вуза и поиск их решения / М. В. Тапорчикова // Физическая культура, спорт, здоровый образ жизни в XXI веке: материалы Междунар. науч.-практ. конф., Могилев, 16–17 дек. 2021 г. – Могилев: МГУ имени А. А. Кулешова, 2022. – С. 70–73.
4. **Тапорчикова, М. В.** Методы регулирования психоэмоционального состояния студентов вузов / М. В. Тапорчикова, О. П. Макаренко // Философско-педагогические проблемы непрерывного образования: сб. науч. ст. – Могилев: МГУ имени А. А. Кулешова, 2022. – С. 184–186.
5. **Сонин, М. Я.** Бегом к здоровью / М. Я. Сонин, Е. М. Бубнова. – Москва: Физкультура и спорт, 1986. – 96 с.