

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.