

Кузменко М. О., Афаневич В. В.

МОУ ВО «Белорусско-Российский университет»

fisbru@tut.by

Научный руководитель: ст. пр. Тапорчикова М. В.

Влияние занятий физической культуры и спорта на развитие личности студентов вузов

В течение обучения студентов в вузе происходят существенные изменения в его умственной сфере, студент поглощает значительный объем новой информации, в связи с чем постепенно происходит психологическая перегрузка. Для повышения эффективности обучения необходимы занятия физической культурой и спортом.

Систематическая двигательная деятельность, занятия физической культурой и спортом способны выполнить роль средства, позволяющие улучшить физическую работоспособность, и выступить как «разгрузка» психологической сферы обучающегося.

Уровень развития современного высшего образования показывает, что достижение эффективного процесса обучения и воспитания студентов становится невозможным без проведения совместной учебной и оздоровительной деятельности. Качественная оздоровительная деятельность студентов высшего учебного заведения предполагает активную физическую деятельность в течение занятий по физическому воспитанию и самостоятельных занятий физической культурой и спортом.

Во время проведения занятий по физической культуре развивается и улучшается не только состояние здоровья студентов, но и психологические показатели (эмоциональная устойчивость, аккуратность и другие качества), которые, в дальнейшем, будут определять и способствовать успешности в профессиональной деятельности [1].

Занятия по физическому воспитанию в вузах проводят в соответствии с программой по физическому воспитанию и различным видам спорта, которые способны по-разному влиять на психику и поведение студентов. Каждый вид спорта относится к определенной группе и индивидуально влияет на развитие психологических качеств:

- циклические виды спорта (ходьба, бег, плавание, передвижение на лыжах, бег на коньках, гребля, езда на велосипеде и др.) способствуют развитию силы, выносливости, быстроты, улучшению подвижности в суставах, влияют на устойчивость и самоконтроль;
- игровые виды спорта (футбол, волейбол, баскетбол, хоккей и теннис и др.) развивают скорость, ловкость, выносливость. оказывают влияние на показатели коллективизма и ответственности за принятие собственного решения;
- спортивные единоборства (дзюдо, каратэ, самбо, греко-римская борьба и др.) помогают укрепить здоровье, повышают уровень физической подготовки, позволяют натренировать мускулатуру и поддерживать ее в постоянном тонусе, развивают силу и ловкость, придают уверенности в себе.

Таким образом, занятия физической культурой и отдельными видами спорта можно использовать с целью целенаправленного воспитания определенных показателей личности студента, которые будут являться, важными факторами в их дальнейшей профессиональной деятельности.

Начиная заниматься определенным видом спорта в высшем учебном заведении, студент попадает в новую социальную сферу, которая не только влияет на физическое воспитание и образование, а также способствует обучению культурным нормам и поведению, обеспечивает эффективное усвоение новой социальной роли студента.

Таким образом, физические занятия в высших учебных заведениях Республике Беларусь, требует комплексного и научно-обоснованного системного подхода, где важную роль играет устойчивое и динамичное развитие физической культуры и спорта, формирование мотивационно-

ценностных установок здорового образа жизни обучающихся. Студенты, регулярно занимающиеся физической культурой, более дисциплинированы, серьезнее относятся к учебе, принимают активное участие в жизни вузовского коллектива [2].

Список литературы

1. 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: сборник науч. статей междунар. науч.-практич. конф., 16-17 декабря 2021 г., Могилев / под ред. М.Н. Дедулевич –Могилев: МГУ имени А. А. Кулешова; 2022. – С.70–73.
2. Самуйлов, Д. Н. Состояние здоровья студентов Белорусско-Российского университета в современных условиях / Д. Н. Самуйлов, А.В. Щур // Материалы, оборудование и ресурсосберегающие технологии: материалы Междунар. науч.-техн. конф. / М-во образования Респ. Беларусь, М-во науки и высшего образования Рос. Федерации, Белорус. - Рос. Ун-т; редкол.: М. Е. Лустенков (гл. ред.) [и др.]. – Могилев: Белорус. – Рос. Ун-т, 2021. – С. 503–504.