**Способы внедрения физической культуры и спорта в сферу деятельности студентов**

Тихановская Екатерина Сергеевна

Кафедра теории, истории культуры и этнологии

ФГБОУ ВО Вологодский Государственный Университет, г. Вологда

**Аннотация.** В данной статье рассматриваются способы внедрения физической культуры и спорта в сферу деятельности студентов. Рассмотрена важность спорта в жизни студентов и методы приобщения к нему.

**Ключевые слова:** спорт; физическая культура студентов; здоровье.

1. ОБРАЗ ЖИЗНИ СТУДЕНТА И ВАЖНОСТЬ СПОРТА

Физическая культура — органическая часть общечеловеческой культуры, ее особая самостоятельная область. Вместе с тем это специфический процесс и результат человеческой деятельности, средство и способ физического совершенствования личности. Физическая культура воздействует на жизненно важные стороны индивида, полученные в виде задатков, которые передаются генетически и развиваются в процессе жизни под влиянием воспитания, деятельности и окружающей среды. Физическая культура удовлетворяет социальные потребности в общении, игре, развлечении, в некоторых формах самовыражения личности через социально активную полезную деятельность[1].

В силу того, что большинство студентов ведут сидячий образ жизни, для них очень важно заботиться о своем здоровье. Кроме того, немалая доля студентов ведут нездоровый образ жизни.

Отдых как составной элемент методов упражнения может быть пассивным, активным и комбинированным.

Пассивный отдых – относительный покой, отсутствие какой-либо двигательной активности в паузах отдыха между упражнениями.

Активный отдых – выполнение в паузах между тренировочными упражнениями тех же или других упражнений со сниженной интенсивностью.

Комбинированный отдых – объединение в одной паузе отдыха активной и пассивной его организации[2].

К пассивному времяпровождению можно отнести такие занятия как чтение книг, журналов, просмотр телепередач, видеофильмов, прослушивание, радиопередач, музыки.

Так же к пассивному «отдыху» можно отнести не традиционные на настоящий момент занятия молодежи: вязание, шитье, плетение, вышивание, столярные работы, рисование, лепка и другие виды народных промыслов. Некоторые студенты занимаются сочинением стихов, прозы и другим творчеством.

Около половины всей студенческой молодежи все же предпочитают использовать свое свободное время активно. Это занятие спортом, посещение различного рода массовых мероприятий и общение в семье. Некоторые студенты после основных занятий занимаются спортивными нагрузками. Занимаясь тем или иным видом спорта, студент сможет в дальнейшем отстаивать честь своего учебного заведения на соревнованиях, что благоприятно будет влиять на его успеваемость, ибо преподаватели будут относиться к нему более лояльно.

Также можно смело констатировать тот факт, что студенты, регулярно занимающиеся спортом, гораздо легче проходят такой этап в студенческой жизни, как сессия: они менее болезненно реагируют на резко увеличившиеся нагрузки по учебе и недосыпания.

2. СПОСОБЫ И МЕТОДЫ ВНЕДРЕНИЯ СПОРТА В ЖИЗНЬ СТУДЕНТОВ

К сожалению, только значительная часть студентов любит заниматься физической культурой. Некоторые студенты связаны со спортом в профессиональной сфере, а некоторые делают это в целях времяпрепровождения. Но остается число учащихся, которые не взаимодействуют со спортом ни в какой среде. Как же быть?

Безусловно, у каждого человека должна быть мотивация к чему-либо. Поэтому для некоторых студентов мотивацией служит удовлетворительное оценивание в учебных заведениях. Кроме того, В процессе занятия спортом учащийся может выплеснуть накопившуюся негативную энергию и уменьшить уровень эмоционального напряжения, к тому же это благотворно повлияет не только на психологическое состояния, но и на физическое состояние организма и позволит повысить различные навыки, которые пригодятся как на учебе, так и на работе в будущем.

Регулярное занятие физической культурой поможет студентам:

1. Повысить стрессоустойчивость;

2. Снять нервное напряжение и улучшить функционирование мозга;

3. Достигнуть хороших спортивных результатов;

4. Уменьшить уровень тревожности и повысить энергичность;

5. Избавиться от депрессивных мыслей;

6. Повысить самооценку;

7. Укрепить иммунитет и улучшить обмен веществ;

8. Сохранить хорошую осанку;

9. Улучшить качество сна.

В рамках учебных заведений популярны следующие мероприятия, направленные на повышение психофизического состояния студентов:

1. Организованное изучение учебных предметов студентами в период обучения.

2. Использование различных тренажеров для большей заинтересованности студентов.

3. Наличие различных групп с разными видами спорта для того, чтобы каждый студент мог заниматься именно тем видом спорта, который подходит ему больше.

4. Учитывание индивидуальных способностей и особенностей по медицинским показаниям.

5. Постоянный контакт с преподавателем, способным показать необходимые упражнения, и научить студента заниматься самостоятельно.

6. Проведение различного рода спортивных соревнований, конкурсов и игр, именно эта деятельность способна привить интерес, ободрить учащихся. Но данная работа должна быть чётко продумана и детализирована во избежание неприятных последствий в виде травм из-за неподготовленности студента.

Возникающая на основе потребностей система мотивов определяет направленность личности, стимулирует и мобилизует ее на проявление активности. Можно выделить следующие мотивы:

\* физического совершенствования, связанный со стремлением ускорить темпы собственного, развития, занять достойное место в своем окружении, добиться признания, уважения;

\* дружеской солидарности, продиктованный желанием быть вместе с друзьями, общаться, сотрудничать с ними;

\* долженствования, связанный с необходимостью посещать занятия по физической культуре, выполнять требования учебной программы;

\* соперничества, характеризующий стремление выделиться, самоутвердиться в своей среде, добиться авторитета, поднять свой престиж, быть первым,

достичь как можно большего;

\* подражания, связанный со стремлением быть похожим на тех, кто достиг определенных успехов в физкультурно-спортивной деятельности или обладает особыми качествами и достоинствами, приобретенными в результате занятий

\* спортивный, определяющий стремление добиться каких-либо значительных результатов;

\* процессуальный, при котором внимание сосредоточено не на результате

деятельности, а на самом процессе занятий;

\* игровой, выступающий средством развлечения, нервной разрядки, от-

\* комфортности, определяющий желание заниматься физическими упражнениями в благоприятных условиях, и др.

В побуждении студентов к занятиям физической культурой и спортом важны и интересы. Они отражают избирательное отношение человека к объекту, обладающему значимостью и эмоциональной привлекательностью. Когда уровень осознания интереса невысок, преобладает эмоциональная привлекательность. Чем выше этот уровень, тем большую роль играет объективная значимость. В интересе отражаются потребности человека и средства их удовлетворения. Если потребность вызывает желание обладать предметом, то интерес — познакомиться с ним.

Таким образом, необходимо добиться правильной мотивации у студентов для занятий физической культурой. Также важно не забывать правильность выполнения упражнений в целях избегания травм.

Список литературы:

[1] - Ильинич В.И. Физическая культура студента и жизнь: учеб. для ВУЗов. М: Гардарики. - 2016. -368с.

[2] - Якуш Е.М. Средства, методы и принципы физического воспитания: пособие– 2-е изд., стер. – Минск: БГУФК, 2021.