Министерство образования и науки Республики Татарстан Государственное бюджетное образовательное учреждение высшего

образования

«Альметьевский государственный нефтяной институт»

Научная статья

# ЗНАЧЕНИЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В ЖИЗНИ СОВРЕМЕННОГО СТУДЕНТА

Автор: Кондрашова Д.Д.

Научный руководитель: Баранкова Н. И.

Альметьевск 2022

# Аннотация

В данной статье рассматривается значимость физической культуры для студентов в современном мире. Основные заболевания, которые присутствуют у современных студентов. Так же рассматриваются факты, которые важно учитывать при занятии физической культурой.

**Актуальность** выбранной темы высока в настоящее время.

Физическая культура представляет собой общественное явление, которое не ограничено решением задач физического развития, а выполняет и другие социальные функции общества в области морали, воспитания и этики.

**Цель работы:** систематизация, накопление, закрепление знаний о важности занятий физической культурой. Так же формирование физической культуры личности

**Ключевые слова**: физическая культура, развитие, спорт, студенты, здоровье.

# Введение

Физическая культура – ​​это процесс, являющийся результатом деятельности человека, средством и способом физического совершенствования человека для выполнения им своих социальных обязанностей. Физическая культура объективно является важнейшим фактором формирования активной жизненной позиции. Физические упражнения имеют большое воспитательное значение - они способствуют укреплению дисциплины, повышают чувство ответственности, развивают упорство в достижении цели.

# Основная часть

# В современном мире все меньше внимания уделяется занятиям физической культурой, проводимым в различных учебных заведениях. Это может иметь негативные последствия, ведь занятия по физической культуре играют ключевую роль в формировании здорового образа жизни, а также в поддержании здоровья учащихся. Игнорирование их может привести к серьезному ухудшению здоровья учащихся. Помимо значения физического воспитания, это особенно касается студенческой жизни, когда с утра до поздней ночи студенты заняты учебой, работой и другими делами, оказывающими вредное воздействие на их здоровье. На первый взгляд эта проблема может показаться не такой глобальной, но нейтральное отношение к этой проблеме может негативно сказаться на целом поколении.

# Таким образом, чем раньше студенты осознают важность и положительное влияние физической культуры и спорта на повседневную жизнь, тем раньше они осознают, что их здоровье находится в их руках.

# Важно знать, что даже у молодого организма при небольшой активности могут развиться такие серьезные заболевания, как ожирение, остеохондроз, бессонница и сахарный диабет. Ожирение, или другими словами избыточный вес, чаще всего возникает из-за малой подвижности, так как калории из пищи не могут полностью усваиваться и превращаться в энергию, а потому накапливаются в виде жировых отложений.

# Второе по распространенности, но самое серьезное заболевание – это нарушение сердечно-сосудистой системы, которое может привести к проблемам с самим сердцем, таким как: ишемия или высокое кровяное давление.

# Еще одно серьезное заболевание – сахарный диабет. Диабет чаще возникает из-за малой подвижности, сахар не так активно расщепляется и остается в крови, что оказывает основное влияние на поджелудочную железу и, соответственно, на такие гормоны, как инсулин.

# В настоящее время современные технологии все больше влияют на здоровье студентов, чаще всего в лучшую сторону. Занятия физкультурой в общеобразовательных учреждениях могут и не излечить ранее приобретенные заболевания, но при правильном подходе могут предотвратить их дальнейшее развитие. Это определяет важность распространения физической культуры среди студентов.

# Спорт удовлетворяет образовательные и оздоровительные потребности молодежи. Однако университеты не в полной мере используют возможность их удовлетворения.

# С каждым годом в вузы поступает все больше студентов, которые по состоянию здоровья отнесены к группе медицинских специальностей. Также физическая активность может стать отвлечением от вредных привычек. Данную проблему также можно охарактеризовать как актуальную, так как современные методы проектирования здорового уровня жизни студентов имеют низкий уровень эффективности. В вузах нарастает ситуация, когда у большинства студентов имеются зависимости, наличие которых несовместимо со здоровым образом жизни.

# Вопросы развития физической культуры и спорта в РФ регулируется рядом нормативно-правовых актов. Одним из них является Федеральный закон “О физической культуре и спорте в Российской федерации” № ФЗ от 04.12.2007 года, а также Постановление Правительства РФ от 30 сентября 2021 г. № 1661 "Об утверждении государственной программы Российской Федерации "Развитие физической культуры и спорта"[2]. Главными задачами, сформулированными федеральной целевой программой, являются:

# - привлечение граждан, в первую очередь детей младшего школьного возраста и учащихся 10-17 лет, к систематическим занятиям физической культурой и массовым спортом;

# - повышение качества физической подготовленности граждан Российской Федерации;

# - сделать спортивные объекты более доступными, в том числе в сельской местности и сельских агломерациях, а также для инвалидов и инвалидов;

# - развитие адаптивной физической культуры и адаптивного спорта;

# - совершенствование системы подготовки спортивного резерва;

# - повышение конкурентоспособности отечественного спорта на международной арене[1].

# Кроме того, в России активно развивается спортивная индустрия. Строятся спортивные площадки, стадионы, арены, открываются спортивные школы. Рекламируются тренажерные залы, профессиональный спорт и многое другое. Большинство игр, конкурсов и соревнований транслируются по телевидению и транслируются в интернете. Поэтому реклама в СМИ способствует привлечению к занятиям физической культурой подрастающего поколения, в том числе студентов.

# Важным условием успешности формирования физической активности студента является комплексный подход к организации его деятельности. Одним из его главных критериев является единство всех элементов образовательной деятельности. В том числе и занятия спортом в рамках урока “физической культуры”.

# Однако, в настоящее время в связи с усилением влияния информационных технологий на учащихся занятия по физическому воспитанию все больше теряют свое значение. На первый взгляд эта проблема может показаться незначительной, но физическая культура играет важную роль в формировании личности студента. Обычно молодые люди, занимающиеся физической культурой, отличаются настойчивостью, решительностью, психической устойчивостью. Не менее важное значение в понимании значения физического воспитания в жизни молодежи играет тот факт, что физическая активность и занятия спортом снимают стресс.

# 

Не стоит забывать и об учащихся с ограниченными возможностями или принадлежности к определенной группе здоровья. Как правило, эти студенты меньше интересуются спортом. Им нужен особый подход и обучающие программы, а также мотивация. При низком уровне здоровья занятия физкультурой у таких школьников должны проходить под особым контролем, так как возрастает риск получения травмы или ухудшения общего состояния занимающегося. Также необходимо соблюдать отказ от вредных привычек, таких как: курение, алкоголь, быстрые перекусы, нарушенный сон.

Для того чтобы такие студенты могли безопасно для своего здоровья заниматься спортом, Г. Л. Апанасенко разработала специальную методику индивидуальной подготовки, основанную на тестовых показателях, которые студенты сдают до начала года. На основе этих показателей строится специальная программа тренировок и нагрузок, рассчитанная на весь год, чтобы учащийся в это время укрепил свое здоровье и повысил свои нормативные показатели.

# Целью занятий физической культурой в университете является развитие физической подготовленности студентов наряду с обучением.

# Следует отметить необходимость полного медицинского осмотра и функциональных проб студентов перед занятиями физической культурой. Это позволяет определить уровень физической подготовленности и медицинские противопоказания, значение которых для занятий спортом трудно переоценить.

# Еще один факт, который необходимо учитывать при изучении значения занятий физической культурой в жизни студентов, заключается в том, что процесс физического воспитания не происходит сам по себе без правильно организованного воспитательного процесса.

# Все это позволяет определить значение физической культуры и необходимость ее раскрытия в жизни студентов. Физическое воспитание является важным средством сохранения здоровья, силы духа и целеустремленности молодежи. Это свидетельствует о важности понимания учащимися необходимости изучения предмета. Для этого стоит организовывать поощрительные мероприятия, создавать новые методики, а также проводить агитационную политику в стране.

Физическое воспитание в вузе является неотъемлемой частью подготовки здорового и компетентного работника, способного качественно выполнять свои обязанности. Спорт и физическая культура для школьника являются не только обязательным предметом, но и набором качеств, необходимых в повседневной жизни. Информационный век, в котором мы живем, требует все больше и больше физической активности.

Многолетние исследования, проводимые кафедрами физической культуры различных вузов страны, показывают, что состояние здоровья студентов вызывает серьезную озабоченность. Количество студентов, привлекаемых в специальные медицинские бригады, с каждым годом растет и многие из них достигают 30% от общего числа студентов.

Следует подчеркнуть, что Госкомспортом разработана Федеральная целевая программа «Физическое воспитание и оздоровление детей, молодежи и молодежи в Российской Федерации».

Довольно большой интерес в этой программе представляют данные, которые показывают, что недооценка роли физической культуры и спорта в здоровом образе жизни приводит к значительным государственным потерям. Так, затраты государства на лечение больных детей, подростков и молодежи в год составляет около 40 млрд. рублей, в т.ч. на выплату пособий родителям 10,5 млрд. руб. Если за счет активных занятий физической культурой и спортом удастся реально сократить на 10 % число больных среди детей и молодежи (а по данным специалистов эта цифра вполне реальна и может достигнуть 50 % и более), то государство может получить реальный предотвращенный экономический ущерб, в размере почти 4 млрд. руб. Специалисты также подсчитали, что средства, выделяемые на оздоровительные мероприятия, в 26 раз меньше, чем средства, расходуемые в настоящее время на лечение и реабилитацию пациентов.

Следующим направлением развития физической культуры и спорта в вузах России должно стать совершенствование (реконструкция и строительство) материально-технической базы, стадионов, дворцов спорта, бассейнов, спортивных и спортивных залов и многие другие объекты для поддержания спортивной жизни населения.

И, наконец, к основным направлениям следует отнести дальнейшее совершенствование нормативно-правовой базы развития физической культуры и спорта в регионе, в том числе и среди студенческой молодежи. Некоторые эксперты считают, что развитие и совершенствование нормативно-правовой базы в сфере физической культуры и спорта является основным направлением реализации государственной политики по развитию физической культуры и спорта в стране.

# Заключение

# Таким образом, физическая культура и спорт должны быть важной частью современного человека, так как способствуют укреплению здоровья, развитию интеллектуальных и физических способностей, столь необходимых в современном обществе: повышает работоспособность, жизнедеятельность двигательного аппарата, ускоряет обменные процессы в организме, укрепляет сердце и все здоровье в целом.

# Список использованных источников

1. Постановление Правительства РФ от 30 сентября 2021 г. № 1661 "Об утверждении государственной программы Российской Федерации "Развитие физической культуры и спорта" и о признании утратившими силу некоторых актов и отдельных положений некоторых актов Правительства Российской Федерации” [Электронный ресурс]: https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/402791691/#1000 (дата обращения 10.05.2022)
2. Федеральный закон “О физической культуре и спорте в Российской Федерации” от 04.12.2007 N 329-ФЗ (последняя редакция) [Электронный ресурс]: URL: http://www.consultant.ru/document/cons\_doc\_LAW\_73038/ (дата обращения: 10.05.2022)