

Яковенко Я.Э., Терещекно В.С., Гошев Э.М. Роль физической культуры в укреплении здоровья студента // Академия педагогических идей «Новация». Серия: Студенческий научный вестник. – 2019. – №12 (декабрь). – АРТ 609-эл. – 0,2 п.л. - URL: <http://akademnova.ru/page/875550>

РУБРИКА: ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

УДК 796.01

**Яковенко Ярослав Эдуардович,
Терещекно Вячеслав Сергеевич,
Гошев Эльдар Мухарбиевич**

студенты 4 курса, факультет экономики

Научный руководитель: Кононенко А.В., к.п.н. доц.

ЮРИУ РАНХиГС при Президенте РФ
г. Ростов-на-Дону, Российская Федерация
e-mail: Romber15@yandex.ru

**РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В УКРЕПЛЕНИИ
ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТА**

Аннотация: В данной статье рассматриваются теоретические понятия физической культуры и здоровья, а так же их роль в обеспечении здоровья студента. Особенности роли физического воспитания. Отношение студентов к занятиям спортом.

Рассматривается необходимость построения различных планов занятий, учитывая индивидуальные особенности студентов, а также физическую и психологическую разницу между юношами и девушками.

Ключевые слова: физическое развитие, студенты, физическое воспитание, здоровье, физическая разница.

Сайт: akademnova.ru
e-mail: akademnova@mail.ru

Yakovenko Yaroslav E.,
Tereshchenko Vyacheslav Sergeevich,
Hoshiv Eldar Mukharbekovich

4th year students, faculty of Economics

Supervisor: Kononenko A.V., Ph. D. Assoc.

IURIU Ranepa under the President of the Russian Federation

Rostov-on-don, Russian Federation

e-mail: Romber15@yandex.ru

THE ROLE OF PHYSICAL CULTURE IN STRENGTHENING THE HEALTH OF THE STUDENT

Annotation: This article discusses the theoretical concepts of physical culture and health, as well as their role in ensuring the health of the student. Features of the role of physical education. The relation of students to sports activities.

The necessity of constructing different plans of classes, taking into account the individual characteristics of students, as well as the physical and psychological difference between boys and girls, is considered.

Keywords: physical development, students, physical education, health, physical difference.

Физическое здоровье является одним из важных показателей, с помощью которого характеризуется уровень, а также изменения в состоянии здоровья населения. Это обусловлено современными условиями рыночной экономики, высоким уровнем конкуренции на рынке труда и постоянно развивающимся производством. Все эти факторы способствуют

возникновению все более высоких требований к качеству подготовки выпускников высших учебных заведений.

Необходимо отметить, что на сегодняшний день конкурентоспособность на рынке труда определяется множеством факторов, например, уровень освоения знаний, умения, навыки, трудоспособность и уровень здоровья. В отборе на высокооплачиваемые должности и престижную работу, помимо собеседования и тестов, с помощью которых определяется профессиональная пригодность, также проводят психологические тесты и медицинский осмотр. Поэтому годы пребывания в вузе является основным этапом для дальнейшего успеха на рынке труда.

Здоровье – это важное условие самореализации человека. Формирование здорового образа жизни является важной проблемой в современном российском обществе, требующее комплексного решения на всех уровнях.

Актуальность данного исследования заключается в том, что все стороны жизни человека определяются уровнем здоровья. Будь то «внешняя» структура (физическое здоровье) или психическое здоровье. От занятия спортом зависит качество жизни человека.

Роль физического воспитания студентов проявляется по трем направлениям:

1. обеспечение высокой степени развития двигательных качеств, приобретения знаний, умений и навыков, которые будут способствовать успешному выполнению будущей профессиональной деятельности;

2. приобщения студентов вузов к систематическим занятиям спортом;

3. развитие общественно значимых качеств характера, таких как социальная активность, формирование духовного мира, нравственное развитие личности обучающегося.

В вузах средний возраст обучающихся относится к юношескому и молодежному возрастам. Необходимо принимать во внимание их возрастные и психологические особенности для проведения занятий.

Различные медико-биологические исследования постановили, что у студентов продолжается морфофункциональное развитие организма даже при завершении роста тела в длину. Можно отметить увеличение мышечной силы, улучшение осанки, физической работоспособности студента и т.д.

Повышение уровня отстающих двигательных способностей, а также морфофункциональных показателей обучающегося способствует оптимизация физического развития студента.

Доказано, что возраст человека накладывает определенные отпечатки на его мотивы, цели, интересы и психологию. Студенты положительно относятся к занятиям спортом. Так же есть и те, у кого не сформированы физкультурно-спортивные интересы. Вследствие этого возникает вопрос о необходимости для лучшего освоения учебной программы к предмету.

Так же не стоит забывать о физической и психологической разнице между юношами и девушками. Юноши значительно легче переносят различные физические нагрузки и быстрее восстанавливаются, чем девушки. Исходя из сказанного, необходимо создавать различные подходы к проведению занятий, регулировать интенсивность нагрузки, а также к воспитанию физических качеств в зависимости от пола студента.

Физическая культура – это самостоятельная часть общечеловеческой культуры. Она оказывает важное воздействие на жизненные стороны индивида. Полученная в виде задатков, которые передаются на генном

уровне от матери к ребенку и продолжают развиваться в процессе жизни под влиянием воспитания, рода деятельности и множества других факторов.

Спорт является частью физической культуры. В нем человек расширяет свои границы своих возможностей.

Физическая культура и спорт являются важной частью жизни любого человека, но с развитием научно-технического прогресса снижается физическая активность. В настоящее время прогнозируется недостаток двигательных нагрузок.

Ни для кого не секрет, что физически активные люди реже болеют и продолжительность жизни у них больше. Активный образ жизни не только способствует укреплению физического здоровья, но и улучшает психическое состояние человека. Сохранять физическую активность важно не зависимо от возраста.

Занятие спортом на постоянной основе ведет к улучшению функциональных особенностей человека, стабилизации обмена веществ. В противном случае может наблюдаться атрофия мышц, ухудшение различных систем, например, нервной, дыхательной и других.

Врачи рекомендуют занятия спортом именно как профилактику различных заболеваний. Циклические виды спорта, такие как бег или плавание, рекомендуют всем людям, так как данный вид нагрузки оказывает положительное воздействие на опорно-двигательный аппарат, и в работе участвуют все группы мышц.

В заключении отметим, что уверенность в благополучии своего здоровья является важной психологической особенностью человека независимо от возраста. Для улучшения физического состояния студента необходимо проводить специальные разъяснительные работы. Это необходимо для того, чтобы студенты понимали, что накопленный в первые

два с половиной десятилетия жизни физический потенциал необходимо постоянно поддерживать.

Так же необходимо отметить, что анатомо-физиологические особенности юношей и девушек требуют различных подходов к проведению занятий физической культурой. Это обусловлено тем, что функциональные возможности для осуществления различной физической нагрузки выше у юношей, нежели у девушек. И период восстановления после нагрузки у юношей проходит быстрее.

В Российской Федерации физическая культура и спорт находятся на стадии социальной трансформации. В современном обществе спорт играет важную роль в формировании здорового образа жизни, тем самым позволяет приобрести социальный опыт. В настоящее время в массовом спорте наблюдается кризис. Основными причинами данного показателя является то, что государство уходит из этих сфер общества. Это привело к ухудшению материальной базы, а также к структурной перестройке в системе управления спортом.

На данный момент необходимо разработать единую стратегию действий различных органов для наращивания резервов здоровья. Эта стратегия должна быть направлена на создания благоприятной среды для вовлечения молодежи в сферу спорта.

Необходимо разработать и внедрить в жизнь общества государственную программу, целью которой является формирование здорового образа жизни, предусматривающая комплекс различных социальных, медико-профилактических мер.

Физическое развитие студентов является важным фактором для их дальнейшего успеха. Поэтому необходимо проводить обеспечение высокой степени развития двигательных качеств, приобретения знаний, умений и

навыков, которые будут способствовать успешному выполнению будущей профессиональной деятельности, а также приобщать студентов вузов к систематическим занятиям спортом и развивать социальную активность, формирование духовного мира, нравственное развитие личности обучающегося.

Список использованной литературы:

1. Гланц С. Медико-биологическая статистика. – М.: Практика, 1998. – 459 с.
2. Гуревич К.Г., Гачегов М.А., Маев И.В. Основы здорового образа жизни. – М.: Пермь, 2011. – 106 с.
3. Системный подход к контролю функционального состояния и физической подготовленности студента вуза
Лисейкина О.В., Прядченко В.В., Селиванов О.И.
Вестник Российской таможенной академии. 2013. №1.
4. Физическая активность. ВОЗ. [Электронный ресурс] // ВОЗ. – 2014. – Информационный бюллетень № 384. Режим доступа: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs385/ru/>, свободный (06.03.2016).
5. Физическая культура студента: Учебник/Под ред. В.И. Ильинича.-М.: Гардарака, 2008. - 448с.
6. Ющук Н.Д., Маев И.В., Гуревич К.Г. Здоровый образ жизни и профилактика заболеваний. – М.: Практика, 2015. – 412 с.

Дата поступления в редакцию: 21.12.2019 г.

Опубликовано: 28.12.2019 г.

© Академия педагогических идей «Новация». Серия «Студенческий научный вестник», электронный журнал, 2019

© Яковенко Я.Э., Терещенко В.С., Гошев Э.М., 2019