

## РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ЖИЗНИ СТУДЕНТА

ЕРОХОВА Светлана Александровна

студент

ФГБОУ ВО «Кубанский государственный аграрный университет им. И.Т. Трубилина»  
г. Краснодар, Россия

*В статье рассмотрена роль занятий физической культурой для студентов университета.*

**Ключевые слова:** студент, образование, обучение, занятия, физическая культура.

**В** настоящее время основой здоровья студента является его правильный здоровый образ жизни, ведь так важно поддерживать физическую форму будущих специалистов, которые скоро будут выпущены из высших учебных заведений. Они – это будущее нашей страны: ученые, юристы, агрономы и т. д.

Регулярные занятия физкультурой помогают студентам достичь стабильного физического здорового состояния тела, при котором они смогут выполнять работу на максимум. В будущем, когда учащиеся перейдут на новый этап своей жизни и займут профессиональные позиции, проявится их здоровье и физическая подготовка. Самочувствие и высокая физическая активность влияют на работоспособность, скорость реакции, а также на нервную систему организма. Кроме того, занятия физкультурой – это многофункциональный способ самовыражения и личностного развития.

Занятия физкультурой являются важным элементом активности учащихся, так как каждодневные нагрузки по учебе требуют повышенной концентрации внимания и умственной деятельности, что, нередко, ведет к снижению физической активности, перенапряжению, переутомлению и появлению проблем со здоровьем: ухудшаются основные функции мышления, внимания, памяти, происходят отклонения в работе ЦНС, снижается эмоциональная устойчивость. Именно поэтому в университете необходимо привить студентам здоровый образ жизни, научить всем его аспектам. Однако, студенты довольно часто игнорируют эти рекомендации, предпочитая малоподвижный образ жизни, что приводит, по данным врачей, к повышенному уровню стресса, из-за которого возникает большинство заболеваний. Данные факторы, в свою очередь, приводят к снижению работоспособности студентов.

Такая характеристика, как приспособленность к физическим нагрузкам, выступает в современных условиях важным фактором высокой конкурентоспособности, а также играет важную роль в поддержании здоровья. «Различные исследования показывают низкий уровень работоспособности современных студентов, обусловленный слабой физической тренированностью. Общая работоспособность определяется конституциональными особенностями человека и его психическими возможностями» [2, с. 326].

В борьбе со стрессом сейчас было придумано множество упражнений, в том числе и популярных сейчас – умственных. Возникает все больше организаций, которые помогают повысить работоспособность и преодолеть стресс, однако все это заканчивается, в лучшем случае, переключение внимания, и проблема в скором времени возвращается. Стоит отметить, что, как показывает практика, наиболее эффективно человек справляется со стрессом и нервным напряжением, занимаясь физическими упражнениями. Ведь именно через занятия спортом можно выплеснуть все негативные эмоции и уменьшить эмоциональное напряжение. Помимо этого, физическая деятельность благотворно влияет не только на психическое состояние, но улучшает работу всего организма, а это оказывает непосредственное влияние на учебу и работу.

Несомненно, важным показателем является и правильно подобранный перечень упражнений с учетом всех особенностей студента. «Было выявлено, что качественно подготовленный индивидуальный план занятий для обучающихся положительно влияет на их жизнедеятельность и позволяет достигать хороших результатов в области физического развития и укреплять их здоровье в целом» [3, с. 168].

Следует отметить, что при занятиях физи-

ческой культурой необходим контроль за водным балансом. В процессе интенсивных физических тренировок естественным образом происходит потеря жидкости организмом. «Судя по данным исследования, снижение уровня влаги в организме может негативно сказаться на работоспособности, что можно сказать и о понижении количества гликогена в мышечных клетках. Между тем, своевременное восстановление уровня гликогена и воды должно проводиться сразу после физических упражнений. В случае гликогена этого можно добиться путем потребления углеводистой пищи, но восполнение уровня жидкости более трудоемко и важно. Для восполнения потерь жидкостей организма с потом необходимо также учитывать и потери естественных электролитов крови, потеря которых также приходится на пот. По этой причине потребление обычной воды предпочтительнее, чем отсут-

ствие какой-либо воды, но наилучшим решением будет употребление специально сбалансированного напитка» [1, с. 61].

В заключении хочется отметить, что занятия спортом являются важнейшим аспектом жизни нынешних студентов. Физическая культура должна формировать у них правильный подход к активности на протяжении всего образовательного процесса. Это поможет обучающимся понять, насколько же важен здоровый образ жизни для каждого человека. Несомненно, важно правильно подобрать комплекс упражнений, следить за восполнением потерь жидкости. Все это в комплексе привет любовь к спорту на всю оставшуюся жизнь. Роль физической культуры в жизни студента огромна. Ведь навыки, полученные на занятиях, они пронесут с собой всю жизнь. И эти навыки помогут им улучшить свое здоровье и работоспособность.

## ЛИТЕРАТУРА

1. *Иванов А.Д.* Восполнение потерь жидкости при занятиях спортом / А.Д. Иванов, Т.В. Ковалева, Т.А. Ильницкая // XXIII Всероссийская студенческая научно-практическая конференция Нижневартковского государственного университета, Нижневартовск, 06-07 апреля 2021 года. Том Ч. 6. – Нижневартовск: Нижневартковский государственный университет, 2021. – С. 61-64. – EDN FIYOIW.
2. *Ильницкая Т.А.* Физическое воспитание как фактор повышения эффективности обучения / Т.А. Ильницкая, Т.В. Ковалева // Качество высшего образования в аграрном вузе: проблемы и перспективы: Сборник статей по материалам учебно-методической конференции, Краснодар, 14 марта – 04 2019 года / отв. за вып. Д.С. Лилякова. – Краснодар: Кубанский государственный аграрный университет имени И.Т. Трубилина, 2019. – С. 326-328. – EDN HIRPMC.
3. Комплекс оздоровительных мероприятий, направленных на улучшение качества жизни студентов, отнесенных к специальной медицинской группе / Т.А. Ильницкая, С.В. Сень, Т.В. Ковалева, З.В. Кузнецова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 4(194). – С. 165-169. – DOI 10.34835/issn.2308-1961.2021.4.p165-169. – EDN GAQBNL.

## THE ROLE OF PHYSICAL EDUCATION IN STUDENT LIFE

**EROKHOVA Svetlana Alexandrovna**

student

Kuban State Agrarian University named after I.T. Trubilin  
Krasnodar, Russia

*The article considers the role of physical education for university students.*

**Keywords:** student, education, training, classes, physical culture.