

## ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА – ВЕДУЩИЙ ФАКТОР ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТА

**МАЛИНОВСКАЯ Ольга Викторовна**

старший преподаватель

Высшая школа физической культуры и безопасности жизнедеятельности

ФГБОУ ВО «Тихоокеанский государственный университет»

г. Хабаровск, Россия

*Физическая культура, несомненно, играет важную роль в жизни каждого из нас, особенно студента. В современной время, когда активный образ жизни приходит на замену сидячему образу работы и учебы, сохранение физической активности становится вопросом первостепенной важности. В рамках данной статьи мы рассмотрим, почему именно физическая культура является определяющим фактором для здоровья студентов.*

**Ключевые слова:** студент, физическая культура, спорт, здоровье.

**В** настоящее время современное общество, все большее внимание уделяет физической активности и ее важности для поддержания здоровья каждого из нас. Физическая культура – часть общей культуры общества, отражающая уровень целенаправленного использования физических упражнений для укрепления здоровья и гармонического развития личности [2, с. 31-32]. Физическая культура играет важную роль в жизни для студентов, поскольку их работа связана с вниманием, зрением, интенсивной интеллектуальной деятельностью вследствие чего студент часто испытывают переутомлением, стресс и напряжение во время учебы. Это может привести к ухудшению их физического и психического состояния. Физкультура снижает утомляемость нервной системы и всего тела, повышает работоспособность и способствует улучшению укреплению здоровья студентов.

Регулярные занятия спортом приносят огромную пользу нашему организму. Они способствуют укреплению сердечно-сосудистой системы, кровообращения и снижению риска развития сердечно-сосудистых заболеваний. Кроме того, спорт помогает укрепить наши мышцы и кости, что в свою очередь предотвращает возникновение различных заболеваний опорно-двигательного аппарата. Регулярные

тренировки не только способствуют улучшению обмена веществ в организме человека, но и активизируют обменные процессы всего тела.

Кроме того, физическая активность благоприятно влияет на психическое состояние студентов. Упражнения помогают снять усталость, тревожность, стресс, улучшить сон и повысить настроение. Они способствуют выработке эндорфинов – гормонов радости и удовольствия [4, с. 374-377]. Регулярные занятия спортом могут улучшить когнитивные функции, такие как концентрация и память, что имеет положительное влияние на успеваемость и общую учебную деятельность студента.

Обучение студентов физической культуре также важно с педагогической точки зрения. Оно способствует формированию дисциплины, упорства, целеустремленности и ответственности. Спортивные команды развивают навыки сотрудничества, лидерства и управления конфликтами, коллективного настроения мыслей и чувств, интересов и стремлений, приводящих в итоге к «взаимодействию единства воли, поступков и действий» [1, с. 114].

В ходе исследования был проведен анонимный опрос среди студентов. В опросе участвовало 62 человек. Результаты опроса представлены в таблице 1.

Таблица 1

**РЕЗУЛЬТАТЫ ОПРОСА О ПОСЕЩАЕМОСТИ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

Регулярно занимаюсь спортом	10 чел.
Посещаю только занятия физической культуры	41 чел.
Редко пропускаю занятия физической культуры	8 чел.
Не посещаю занятия физической культуры	3 чел.

Также был проведен анонимный опрос насколько часто болеют студенты. Для того, чтоб посмотреть, как влияет физическая куль-

тура и спорт на здоровье. Результаты опроса представлены в таблице 2.

Таблица 2

**НАСКОЛЬКО ЧАСТО СТУДЕНТ БОЛЕЕТ**

Редко болею (не более 1 раз в год)	55 чел.
Часто болею (более 2 раз в год)	7 чел.

Анализируя результаты опросов, можно сделать вывод, что студенты, которые регулярно занимаются спортом, либо посещают занятия по физической культуре, реже болею, чем те студенты которые пропускают либо вообще не посещают занятия физической культуры и не занимаются спортом.

Поэтому, организация и проведение занятий физической культурой студентов является важной составляющей их образовательного процесса. Так как в дальнейшем производительность работы будущих специалистов напрямую будет зависеть от спортивных навыков и физической подготовки, полученной в ходе занятий по физической культуре.

Таким образом, физическая культура является ведущим фактором здоровья студен-

тов. Активная физическая деятельность имеет очень важное значение для психических процессов студента, так как между деятельностью нервной системы и работой опорно-двигательного аппарата студента осуществляется тесная связь [3, с. 229]. Так, занимаясь физической культурой не только укрепляет тело, но и положительно влияет на психическое состояние и общую учебную деятельность. Поэтому стимулирование физической активности студентов должно быть приоритетом для всех образовательных учреждений. Так учащиеся смогут полностью освоить профессиональные знания и умения и сохранять отличное здоровье лишь на регулярных, специально организованных занятиях физической культуры.

**ЛИТЕРАТУРА**

1. Ковалев А.Г. Коллектив и социально-педагогические проблемы руководства. – Москва: Политиздат, 1975. – 271 с.
2. Намазов Т.Б. Физическая зарядка и занятия физической культурой // Вестник Педагогического университета. – 2014. – № 7. – С. 229-232.
3. Оплетин А.А. Нормализация психических состояний студентов на занятия физической культуры // Теория и практика физической культуры. – Пермь, 2016. – № 9. – С. 31-32.
4. Халилова Л.И. Двигательная активность и ее влияние на здоровье // Здоровье – основа человеческого потенциала: проблемы и пути их решения. – Санкт-Петербург, 2014. – № 1. – С. 374-377.

## PHYSICAL EDUCATION IS THE LEADING FACTOR OF STUDENT HEALTH

**MALINOVSKAYA Olga Victorovna**

Senior Lecturer

Higher School of Physical Culture and Life Safety

Pacific State University

Khabarovsk, Russia

*Physical education undoubtedly plays an important role in the life of each of us, especially students. In modern times, when an active lifestyle is replacing a sedentary way of working and studying, maintaining physical activity becomes a matter of paramount importance. In this article, we will look at why physical education is a determining factor for the health of students.*

**Keywords:** student, physical education, sport, health.

## РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ С ПОМОЩЬЮ КОМПЛЕКСА ГТО У СТУДЕНТОВ УНИВЕРСИТЕТА

**МОРОЗОВ Иван Иванович**

ассистент кафедры педагогики и физической культуры

**ШАТАЛОВА Любовь Ивановна**

старший преподаватель кафедры педагогики и физической культуры

Старооскольский филиал ФГАОУ ВО «Белгородский государственный национальный  
исследовательский университет»

г. Старый Оскол, Россия

*Программа тренировок ГТО основана на принципах круговой функциональной подготовки, направленной на развитие общей выносливости, силовых и скоростных показателей. Сочетание кардио и силовых нагрузок с собственным весом, многоповторный и интенсивный режим тренировок, направлен на укрепление и развитие основных групп мышц и приобретение необходимых навыков двигательной активности для успешного выполнения нормативов комплекса ГТО.*

**Ключевые слова:** физические качества, ГТО, студенты.

**П**од физическим развитием принято понимать непрерывный процесс изменения морфологических показателей человека, которые происходят в организме под влиянием внешней среды и образа жизни. В зависимости от возраста эти процессы характеризуются конкретным изменением в организме, которые непременно связаны между собой и взаимодействием с внешней средой. Показатель физического состояния строится на основе биологических, морфологических, функциональных, психологических и других свойств человеческого организма. Поэтому, чем выше свойства, тем больше будет запас энергии и сил для продуктивной реализации своих планов. Хорошие показатели физического развития обусловлены высоким уровнем

физической подготовки, а также активной работой мозга и мышечной выносливостью.

Физическое формирование отображает такие процессы как рост, вес, мышцы, совершенствование органов человека, на каждом этапе становления его физических навыков, также большую роль играет индивидуальное развитие и наследственность человека. Характерные черты физиологических процессов и телосложения каждого человека в значительной мере зависят от его генетической предрасположенности, наследственности и изменчивости. Например, у человека есть все данные, чтобы быстро бегать, прыгать в длину дальше всех, но нет желания, и есть человек, у которого нет скоростных и других данных, но есть желание. Тем самым,