

*Авторы: Тизяева Д. Е.,
студентка 2 курса
СФ БашГУ, РБ, г. Стерлитамак
Шамсутдинов Ш.А.,
к.п.н., доцент,
СФ БашГУ, РБ, г. Стерлитамак*

**РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ
THE ROLE OF PHYSICAL TRAINING IN THE LIFE OF STUDENTS**

***Аннотация:** В данной статье рассмотрено влияние физической подготовки на жизнь и обучение студентов. В работе рассказывается о проблемах со здоровьем, возникающих при снижении физической активности в период обучения молодых людей в университете, о важности укрепления организма человека и улучшения иммунитета. Как с помощью физических упражнений студенту усовершенствовать свой организм и сохранить здоровье, при этом делая успехи в учебе.*

***Annotation:** This article examines the impact of physical fitness on the life and learning of students. The work tells about health problems, increased physical activity during the period of study of young people at the university, the importance of strengthening the human body and improving immunity. How to improve student organism and health through exercise while making progress in education.*

***Ключевые слова:** физическая подготовка, организм, иммунитет, студент, совершенствование тела, жизнь студентов.*

***Keywords:** physical fitness, body, immunity, student, body improvement, life of students.*

Физическая культура является важнейшим аспектом в жизни, потому что от неё напрямую зависит наше здоровье. Обучающиеся всё больше времени проводят в сидячем положении, что негативно сказывается на их самочувствии. Именно поэтому студентам стоит уделять большее внимание физической активности, ведь она способствует здоровому росту и развитию молодёжи, что повышает общий уровень благополучия.

Физическая культура — это область социальной деятельности, направленная на сохранение и укрепление здоровья человека в процессе осознанной двигательной активности. [2] Основными физическими качествами являются:

- Сила;
- Быстрота;
- Гибкость;
- Выносливость;
- Ловкость;

Уровень формирования этих качеств показывает физическую подготовленность человека. Самое важное при развитии навыков – это умение применять их в повседневной жизни.

Наибольшая часть выпускников школ приходят в высшие учебные заведения с плохой физической подготовкой. Из-за этого показатели уровня общей физической подготовки молодежи крайне низки, причиной этому является неэффективность проводимых урочных и внеурочных занятий по физической культуре и спорту в учебных заведениях. Становясь студентом у молодых людей увеличивается умственная работа, отсутствие физической нагрузки на организм в это время может привести к различным заболеваниям. Самыми частыми проблемами у первокурсников бывают:

- Болезни нервной системы;
- Болезни эндокринной системы;
- Сколиоз и другие болезни костно-мышечной системы;

Все они связаны со снижением уровня физической подготовки студента, что неблагоприятно влияет на их дальнейшую жизнь и препятствует получению навыков в их будущей профессии, ведь разнообразные проблемы со здоровьем отрицательно влияют не только на физический, но и на умственный потенциал человека.

Отсутствие физической нагрузки на организм весьма негативно влияет на деятельность головного мозга: появляется раздражительность, бессонница, быстрая утомляемость, снижается работоспособность. Всё это значительно затрудняет обучение студента. Также недостаток двигательной активности в жизни человека сказывается на мышцах, в том числе и на работе миокарда (сердечной мышцы) и кровеносных сосудов. Из этого следует, что при пониженной физической нагрузке на тело повышается риск сердечных заболеваний, таких как:

- Инсульты;
- Инфаркты;
- Ишемическая болезнь;
- Нарушения ритма сердца и др.

Основными способами профилактики этих болезней и улучшения своего состояния являются разнообразные физические нагрузки и упражнения, которые способствуют укреплению мышечной системы, и опорно-двигательного аппарата, а также всего организма в целом. [3] Физическая культура в университетах проводится на протяжении всего периода обучения, она является важнейшим средством поддержания здоровья студентом. Помимо учебных занятий, полезными будут и:

- Самостоятельные занятия обучающихся физической культурой, спортом, туризмом;
- Физические упражнения на протяжении дня (утренние и вечерние зарядки, разминки);
- Массовые оздоровительные, физкультурные, спортивные мероприятия.

Существенными составляющими в физическом развитии являются такие упражнения как:

бег, прыжки, приседания, плавание, ходьба, преодоление препятствий, хождение на лыжах и др.

Такая подготовка помогает студентам развить различные физические качества, которые помогут им в повседневной жизни и положительно скажутся на физическом состоянии.

Для того чтобы студент стал успешным специалистом в выбранном деле, необходимо бережно относиться к себе и своему здоровью, следить за тем, чтобы в жизни каждодневно присутствовала разнообразная физическая активность, кроме того, следить за своим питанием и стараться вести здоровый образ жизни, только тогда организм будет правильно функционировать, что позволит повысить уровень работоспособности и обеспечить хорошее физическое состояние.

Для молодежи очень важно использовать свои возрастные возможности, навыки и силы, чтобы наилучшим образом организовать всю свою жизнь, труд, учебу и отдых. К 17-18 годам завершается процесс совершенствования двигательной функции и формирования различных мышечных групп, а к 18-20 годам - формирование вегетативных функций. К этому времени выносливость – важнейшее двигательное качество, которое составляет 85% от величины этого показателя у взрослых людей и достигает наивысшего уровня в возрасте 20-25 лет. Исходя из этого, студенческий возраст – завершающий этап возрастного развития физических, двигательных и психологических возможностей организма. В это время физическая культура и спорт становятся для молодых людей самым важным способом укрепления здоровья, сферой удовлетворения жизненно необходимых потребностей в двигательной активности, а также обеспечивают гармоничное развитие личности. [1] Без всего этого достижение успехов в учёбе, а в дальнейшем – в работе станет практически невозможно.

Таким образом, физическая культура и физическая подготовка играет важнейшую роль в жизни студентов, ведь от двигательной активности и занятий спортом зависит не только состояние здоровья человека, но и все сферы жизни. Хорошее самочувствие благоприятно влияет на обучение студента и получение навыков для будущей профессии. Благодаря физической культуре учащийся меньше подвержен заболеваниям, так как во время тренировок укрепляется иммунитет и развиваются физические качества, необходимые для полноценной и здоровой жизни.

Список источников:

1. Бояркина С. В., Макушина Г. Н., Андросова Н. А. Проблемы формирования системы оздоровления учащейся молодежи средствами физической культуры, спорта и туризма [Электронный ресурс]// Проблемы развития физической культуры и спорта в новом тысячелетии: материалы VIII международной научно-практической конференции. – 2019. – (28.02.2019). – URL: <https://elar.rsvpu.ru/handle/123456789/37855> (дата обращения: 29.12.2021)
2. Википедия [Электронный ресурс]// Физическая культура. - URL: https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A4%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F_%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0 (дата обращения: 20.12.2021)
3. Городская поликлиника №5 города Новороссийска [Электронный ресурс]//Гиподинамия: последствия и профилактика. – URL: <https://5pol.ru/dly-pacientov/%D0%BC%D0%B5%D0%B4%D0%B8%D1%86%D0%B8%D0%BD%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F-%D0%BF%D1%80%D0%BE%D1%84%D0%B8%D0%BB%D0%B0%D0%BA%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B0/57-%D0%B3%D0%B8%D0%BF%D0%BE%D0%B4%D0%B8%D0%BD%D0%B0%D0%BC>

[%D0%B8%D1%8F-](#)

[%D0%BF%D0%BE%D1%81%D0%BB%D0%B5%D0%B4%D1%81%D1%82%D0%B2%](#)

[D0%B8%D1%8F-%D0%B8-](#)

[%D0%BF%D1%80%D0%BE%D1%84%D0%B8%D0%BB%D0%B0%D0%BA%D1%82%](#)

[D0%B8%D0%BA%D0%B0](#) (дата обращения: 22.12.2021)