*ГБПОУ СО Тольяттинский химико-технологический колледж*

**Статья**

**На тему:**

Роль физической культуры в сохранении здоровья обучающихся студентов

Выполнил студент группы АКС-240

Левин Альберт

Тольятти 2022

В данной статье рассматривается вопрос о роли физической культуры как фактора, который способствует сохранению здоровья студентов. Проведено исследование проблемы развития физической культуры среди молодых студентов, а также рассмотрена актуальность данного вопроса. Определены стимулы и мотивы студентов, которые влияют на желание заниматься физической культурой и спортом.

**Введение:**

В настоящее время одной из главной составляющей здоровья будущих студентов выступает их правильный образ жизни. Это регулярное поддержание физической формы и здоровья молодежи, которую в ближайшее время выпустят высшие учебные учреждения. Это будущее поколение специалистов, которые начнут выстраивать экономику страны, налаживать внешне - политические связи, разрабатывать новые технологии в сферах нефтяной промышленности и так далее.

Как-никак здоровая молодежь сегодня — это здоровое будущее России, это благополучие всей внутриполитической обстановки страны в целом. Работоспособность студентов напрямую зависит как от их физического, так и от психического состояния. Тем более что воздействие на второй показатель, наиболее часто встречающееся явление в нынешних реалиях. Потому что скорость жизни, частота смены событий, стрессовые ситуации в период сдачи сессии, решение текущих проблем, все это оказывает негативное влияние на молодой организм, и как итог влияет на его здоровье. Спорт в данном случае – это необходимый элемент, который помогает студентам снимать стресс и наладить свое психологическое состояние.

Человек сам несет ответственность за свой организм, наше тело – это наш храм. И не стоит впускать в него нежеланных гостей, которые могут оказать плохое влияние. Здесь речь идет о вредных привычках и неправильном образе жизни. Ведь если разумно подойти к данному вопросу, то человек сам может обеспечить себе активный баланс в жизни, продлить ее на долгие годы и вовсе не знать совсем проблем со здоровьем.

Регулярные занятия физической культурой помогают молодежи достичь физического здоровья, а также воспитать в себе, так называемую трудовую и социальную активность. В будущем, когда студенты перейдут на новую ступень и займут свои профессиональные посты в жизни и начнут выполнять свои социальные роли, их здоровье и физическая подготовка заявят о себе. Крепкое здоровья и высокая физическая активность оказывает влияние на трудоспособность, быстроту реакций, а также на нервную систему организма. Помимо этого, занятия физической культурой - это многофункциональный способ самовыражения и развития личности студента вуза.

Занятия физической культурой – это важный элемент деятельность студентов, так как их будущая работа, порой, предполагает постоянную внимательность и умственную активность, но одновременно понижает уровень физической активности. По этой причине, заметно снижается физическое здоровье, случаются различного рода отклонения в центральной нервной системе человека, ухудшаются важнейшие функции мышления, внимания, памяти, нарушается эмоциональная устойчивость. [2] Вследствие этого, очень важно в процессе обучения молодых студентов правильно сформировать все аспекты здорового образа жизни, а также привить необходимость занятий физкультурой. Но, к сожалению, стоит отметить, что, порой, современные студенты не выполняют даже простые нормы здорового образа жизни, прибегают к сидячему образу жизни и проявляют минимум физической активности, чередуя с вредными привычками.

Ученые и специалисты в области здравоохранения, часто говорят о том, что стресс – это одна из основных причин развития большинства заболеваний, поэтому он оказывает непосредственное влияние на состояние здоровья студентов. А это, в свою очередь, отражается на снижении учебной и трудовой деятельности.

Существует большое количество методов и способов борьбы со стрессом, так например популярные на сегодня – психологические практики. Все больше появляется организаций, которые с помощью специальных наборов упражнений, как физических, так и психологических, которые помогают человеку преодолеть их стрессовые ситуации. В крайних случаях – это лекарственные препараты, а в более щадящих – это может быть переключение внимания.

Во время занятия спортом студент может выплеснуть негативную энергию, которая накопилась в нем, а также уменьшить уровень своего эмоционального напряжения. Помимо этого, физическая активность позитивно влияет не только на психологическое состояние человека, но и на его физическое состояние всего организма, также позволяет улучшить различного рода навыки, которые напрямую влияют на учебу и работу в будущем.

Систематические занятия физической культурой помогают студентам:

1. Повысить уровень устойчивости к стрессовым ситуациям;

2. Уменьшить нервное перенапряжение, а также улучшить основные функции мозга;

3. Достичь высоких спортивных результатов;

4. Снизить уровень тревожности, повысить тонус и уровень активности;

5. Избавить себя от депрессивных и негативных мыслей;

6. Повысить уровень самооценки;

7. Улучшить иммунитет и поспособствовать улучшению обмена веществ;

Занятия физической культурой, с целью укрепления самочувствия студентов, должны обеспечивать постоянную двигательную активность. Достаточно известный факт, что минимальная длительность двигательной активности студентов должна быть не менее 6-10 часов в неделю. Одновременно с этим, стоит отметить следующую тенденцию - наибольшая доля студентов занимается спортом только на уроках физической культуры, а это катастрофически мало для молодого организма, всего около 4 часов в неделю. Студентам очень важно на регулярной основе проявлять свою физическую активность и уделять своему организму и физическому состоянию достаточное количество времени. Но в то же время, необходимо обозначить проблемы, с которыми сталкиваются студенты при посещении занятий физической культурой.

Во-первых, та программа, по которой проводятся занятия, как правило, рассчитана на университеты, которые достаточно обеспечены всем необходимым оборудованием и инвентарем для занятий спортом. Но большинство, институтов не обладают необходимым уровнем обеспеченности, и как следствие, выполнение данной программы в полном объеме не становится возможным. И поэтому, преподаватель вынужден делать акцент в своих занятиях преимущественно на нормативы, которые предполагаются в данной программе.

Второй проблемой выступает тот факт, что занятия физической культурой будут оказывать влияние на здоровье учащихся исключительно в тех случаях, когда их спортивные интересы будут удовлетворены в достаточном объеме, по крайней мере, у большей части студентов. На сегодняшний день наиболее популярными видами спорта выступают: большой теннис, плавание, йога, аэробика, борьба и спортивные игры. Но на практике, как правило, удовлетворить подобные интересы студентов просто невозможно. Так как, было уже подмечено ранее в статье - по той же причине отсутствия специального оборудования и спортивных площадок, а также завышенной платы в современных спортивных комплексах и бассейнах.

Третья проблема, это тот факт, что для повышения авторитета занятий физической культурой важен кардинально новый подход к физическому воспитанию студентов. Стоит отметить, что в настоящее время идет процесс усовершенствования учебной программы по физической культуре с помощью внедрения различных дополнительных видов спорта, которые обеспечивают двигательную активность студентов, а также оказывают позитивное воздействие на оздоровительную направленность занятий. А также таких видов спорта, которые способствуют росту интеллектуальной и мозговой активности студентов, а также интерес в целом к посещению занятий физической культурой.

Для того чтобы узнать реальное отношение студентов к предмету физической культуры и увеличить количества занимающихся, нами был проведен онлайн-опрос среди студентов Института ООООО. Всего было опрошено 150 респондентов, среди которых были представители как мужского (42 человека), так и женского (108 человек) полов. (Рисунок 1)



Рис 1.

Первый вопрос касался отношения к физической культуре. Только 5% респондентов высказались отрицательно. Большинство же — 79%, ответили положительно, понимая влияние физической культуры в процессе сохранения и укрепления как физического, так и психического здоровья молодежи. 17% студентов нейтрально относятся к спорту, а значит, не заинтересованы в активных занятиях физкультурой и не воспринимают спорт, как важный компонент для своего здоровья.

Для того, чтобы выявить наиболее эффективные способы привлечения учащихся к занятиям физической культурой, нами был сформулирован следующий вопрос: «Как вы считаете, что необходимо сделать для увеличения количества желающих заниматься физической культурой и спортом?». Большинство студентов (64%) считают, что должна быть альтернатива при выборе занятий физической культурой в рамках учебной программы. Но к сожалению, не все ВУЗы могут предоставить такой выбор ввиду того, что для организации занятий разной направленности требуется развитая база спортивных сооружений, материальные затраты на приобретение и обновление в случае износа спортивного инвентаря, привлечения дополнительного компетентного педагогического состава. В меньшинстве (36%) оказались те, кто считает, что необходимо пропагандировать здоровый образ жизни, а также доносить до студентов о той важной роли, которую каждый человек играет в сохранении собственного здоровья и благополучия общества.

По данным результатам нашего опроса можно сделать вывод, о том, что в университетах очень важно создавать все необходимые условия для того, чтобы учащиеся могли проявлять все свои способности и навыки в спортивной и рекреационной деятельности, которую они выбрали сами. Она должна быть построена с учетом всех современных тенденций в области физической культуры и спорта. Для этого необходимо создавать как можно больше дополнительных программ формирования физической культуры студентов, которые будут учитывать все региональные условия, в которых расположен данный университет, профессиональную направленность вуза, а также все другие индивидуальные особенности.

**Заключение:**

Подводя итог, стоит отметить, что «физическая культура и спорт», на протяжении всего обучения студентов в университете, должна сформировать у них правильный подход к физическим занятиям. А также поспособствовать тому, чтобы учащиеся осознали, какую значимость представляет собой физическая активность и здоровый образ жизни каждого из нас. Необходимо заложить в студентов те основные навыки и умения, которые они бы в своей дальнейшей жизни могли использовать для поддержания себя в здоровой физической форме. Важно поспособствовать тому, чтобы у студентов проявился интерес к спорту и занятиям физической культурой. Будущие профессионалы в своих областях должны осознавать, насколько полезен для них будет полученный результат в их будущей жизни. Необходимо, чтобы студенты были мотивированы и проявляли интерес к данной сфере.

**Список литературы**

1. Шириязданова Ю.А. Значение физической культуры и спорта в жизни человека //Научное сообщество студентов XXI столетия. Гуманитарные науки: сб. ст. по мат. XXXIII междунар. студ. науч.-практ. конф. № 6 (33).

2. Бальсевич В.К. Физическая культура для всех и каждого. – М: ФиС, 2014 – 208 с.

3. Вленский М.Я. Физическая культура в гуманитарном образовательном пространстве вуза // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2017 - №1.

4. Согришина М.О., Якуб И.Ю. Положительное влияние подвижных игр на психоэмоциональное состояние студентов // Вестник современных исследований. -2018. -№12-8 (27) – с. 389-391.

5. Ильинич В.И. Физическая культура студента и жизнь: учеб. для ВУЗов. М: Гардарики. - 2016. -368с.

6. Лубышева Л.И. Концепция физкультурного воспитания: методология развития и технология реализации // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2016. - №1.