



Столыпинский
вестник

Научная статья

Original article

УДК 796.01

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ЖИЗНИ СТУДЕНТА THE ROLE OF PHYSICAL CULTURE IN THE STUDENT'S LIFE

Алексахина Екатерина Андреевна, студентка 4 курса педиатрического факультета, “Северный Государственный Медицинский Университет” г. Архангельск (163000, Архангельская область, город Архангельск, пр. Троицкий д. 51), тел. 89116734282, aleksakhina.ekaterina@yandex.ru

Цинис Алексей Виестурович, кандидат педагогических наук, доцент кафедры физической культуры, “Северный Государственный Медицинский Университет” г. Архангельск (163000, Архангельская область, город Архангельск, пр. Троицкий д. 51) тел. 89210711929, ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-0139-0429>, tsinis72@mail.ru

Aleksakhina Ekaterina Andreevna, 4th year student of the Faculty of Pediatrics, “Northern State Medical University” (163000, Arkhangelsk region, Arkhangelsk, Troitsky pr. 51), tel. 89116734282, aleksakhina.ekaterina@yandex.ru

Tsinis Aleksey Viesturovich, Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor of the Department of Physical Education, “Northern State Medical University” (163000, Arkhangelsk Region, Arkhangelsk, Troitsky Ave., 51) tel. 89210711929, ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-0139-0429>, tsinis72@mail.ru

Аннотация. В статье рассматривается влияние физической культуры и спорта на физическое и психическое здоровье студента, а также затрагивается проблема ухудшения здоровья населения из-за гиподинамии. В ходе исследования был проведён анализ литературных источников и на основе этого анализа сделаны выводы о том, как физические упражнения влияют на физическое и психическое здоровье студентов, рассматривается влияние на отдельные системы организма.

Abstract. The article discusses the impact of physical culture and sports on the physical and mental health of a student, and touches upon the problem of deteriorating public health due to physical inactivity. During the study, an analysis of literary sources was carried out and, on the basis of this analysis, conclusions were made about how physical exercises affect the physical and mental health of students, and the effect on individual body systems is considered.

Ключевые слова: укрепление здоровья, физическая активность, здоровый образ жизни, студенты, спорт.

Key words: health promotion, physical activity, healthy lifestyle, students, sports.

Здоровье – это естественная, абсолютная и непреходящая жизненная ценность, которая занимает верхнюю ступень на иерархической лестнице ценностей, а также в системе таких категорий человеческого бытия, как интересы и идеалы, гармония, красота, смысл и счастье жизни, творческий труд, программа и ритм жизнедеятельности [1,7]. В настоящее время, в эпоху технологий, перед здравоохранением стоит проблема ухудшения здоровья населения на фоне малоподвижного образа жизни, ведь сегодня можно практически не выходить на улицу и даже не подниматься со стула – многие проблемы решаются с помощью компьютера, подключенного к Интернету, а передвигается современный человек в основном на личном автомобиле или общественном транспорте.

Малоподвижный образ жизни или, говоря научным языком, гиподинамия вызывает множество неприятных, опасных для здоровья последствий: атрофия мышц, дисбаланс гормонов, угнетение нормального дыхания и пищеварения, нарушение работы мозга, заболевания сердечно-сосудистой системы (например, гипертония), патология костной ткани (ломкость костей), ожирение, сколиоз, бессонница, проблемы со зрением и др. [2,6]. Вместе с физическими проблемами возникают и психические – депрессии, неврозы, снижение самооценки, информационные перегрузки и пр.

Роль физической подготовки для человека трудно переоценить. Занятия спортом и физические нагрузки являются необходимыми элементами нормальной жизни здорового человека. При этом они влияют не только на физическое, но и на психологическое состояние, делают человека энергичным, уверенным в себе, дисциплинированным. Общеизвестным фактом является то, что регулярные физические упражнения положительно влияют на сердечно-сосудистую систему, способствуют укреплению мускулов, исправлению осанки и нормализации веса, укрепляют кости и придают гибкость суставам и связкам. Человек, занимающийся спортом менее подвержен различным заболеваниям и более устойчив к стрессовым ситуациям и психологически стабилен.

Студенты, занимающиеся физкультурой и спортом, отличаются своей стойкостью, активностью в повседневной жизни, хорошей умственной деятельностью, выдержкой, способностью управлять своими действиями и эмоциональным состоянием. У таких студентов вырабатывается стрессоустойчивость, уверенность и улучшается самочувствие. Также, студенты, занимающиеся спортом более трудолюбивые, целеустремленные и решительные. Так физическая культура подготавливает молодежь к трудовой и социальной деятельности [5,8].

Кроме того, в России активно развивается спортивная индустрия. Строятся спортивные площадки, стадионы, арены, открываются спортивные школы. Рекламируются тренажерные залы, профессиональный спорт и прочее.

Большинство матчей, соревнований и состязаний транслируются по телевизору и интернету. Таким образом, реклама в СМИ способствует привлечению молодого поколения к занятию физической культурой, в том числе и студентов [3,4].

Не стоит забывать и про студентов с ограниченными возможностями или относящихся к определенной группе здоровья. Как правило, такие студенты меньше заинтересованы в занятии спортом. К ним нужен особый подход и программы тренировок, а также мотивация. При низком уровне здоровья, у таких студентов физкультура должна проходить под специальным надзором, так как повышается риск получения травм или ухудшение общего состояния учащегося. Также необходимо соблюдать отказ от вредных привычек, таких как: курение, алкоголь, быстрые перекусы, нарушенный режим сна.

МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

В нашем исследовании мы решили узнать, как регулярные занятия спортом влияют на физиологические показатели организма студента, такие как: дыхание, кровообращение, нервно-мышечную систему, а также на иммунную систему. Было проведено раздаточное анкетирование.

В анкетировании приняло участие 100 студентов. Участниками анкетирования были юноши и девушки в возрасте 17–24 лет. Участникам раздавались анкеты, где они должны были отвечать односложными ответами.

Анкетирование проводилось анонимно. Важнейшим условием при проведении исследования было то, что участники не должны были иметь вредных привычек, таких как курение, употребление спиртных напитков, наркотических препаратов, а также участники не должны были иметь хронических заболеваний.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ.

Опрос студентов показал следующие результаты. На вопрос «Занимаетесь ли Вы спортом?» ответы оказались спорными. Одинаковое количество студентов

ответили «да» и «нет» (по 45,4%). И лишь малая часть студентов ответили, что занимаются спортом лишь иногда (3–4 раза в неделю) (рис.1).

Занимаетесь ли Вы спортом ?
108 ответов



Рисунок 1 – Ответы студентов на вопрос «Занимаетесь ли Вы спортом?»

Второй вопрос касался отношения к физической культуре. Только 8,3% респондентов ответили отрицательно. Большинство, 91,7%, ответили положительно, понимая влияние физической подготовки на процесс поддержания и укрепления физического и психического здоровья подростков. 69,4% студентов переменчиво склонны к спорту, что означает, что они не очень заинтересованы в активной физической культуре и не воспринимают спорт как неотъемлемую часть своего здоровья (рис.2).

Нравится ли Вам заниматься спортом ?
108 ответов



Рисунок 2 – Ответы студентов на вопрос «Нравится ли Вам заниматься спортом?»

Следующий вопрос был задан для выявления образа жизни студентов. Результаты были следующими (рис.3):

Какой образ жизни Вы ведете ?
108 ответов

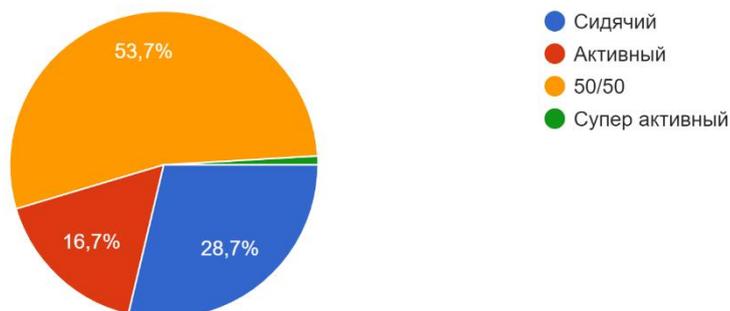


Рисунок 3 – Ответы студентов на вопрос «Какой образ жизни Вы ведете?»

Очень низкий процент студентов посчитали себя «суперактивными», лишь 16,7% ответили, что ведут активный образ жизни. 28,7% проводят в основном сидячий образ жизни. Также, как видно из рисунка 3, большая часть студентов переменчивы к образу жизни. Что говорит нам о том, что необходимо принимать меры для привлечения студентов к активному образу жизни.

Для этого мы предлагаем несколько вариантов привлечения студентов занятий физической культурой [9,10]:

1. Организация фотоконкурса в «Инстаграм» под названием #ЗаЗОЖ. Для того чтобы поучаствовать в этом конкурсе необходимо выложить фото к себе в профиль, придумать креативную подпись и добавить хештег.

Та фотография, которая соберет большее количество лайков и комментариев побеждает. Но также на усмотрение преподавателей можно сделать несколько мест для победителей. К примеру, 1 место- годовой абонемент в спорт зал; 2 место – абонемент на полугодовое посещение занятий йогой; 3 место- абонемент на посещение бассейна 3 месяца. Такое мероприятие привлечет внимание студентов.

2. Проведение тренинга о пользе занятием физкультурой от какого-нибудь знаменитого в городе фитнес тренера. Такое обучение у человека, который может вдохновить на занятие спортом, поделится своими лайфхаками, даст пару советов и просто зарядит позитивом будет очень интересным для современных студентов.

3. Выставка фотографий преподавателей, которые занимаются физической культурой или занимались с их успехами. Такое мероприятие будет интересно всем. Может, кого-то из студентов даже вдохновит преподаватель на достижения в спорте своей историей.

4. Приглашение выдающихся спортсменов для встречи со студентами. Общаясь со спортсменами, студенты многое выделяют для себя, потому что они поделятся своим жизненным опытом и расскажут какой путь они прошли, чтобы добиться таких результатов. Студенты узнают много нового.

5. Обустроить спортзал новыми современными тренажерами. Добавить какие-либо секции, которые бы соответствовали интересам студентов.

Подводя итог, стоит отметить, что «физическая культура и спорт» должны формировать у них правильный подход к двигательной активности на протяжении всего процесса обучения студентов в университете. И помочь студентам понять, насколько важна физическая активность и здоровый образ жизни для каждого из нас. Чрезвычайно важно научить студентов этим базовым навыкам и навыкам, которые они могли бы использовать в дальнейшей жизни для поддержания здорового физического состояния. Важно поощрять студентов проявлять интерес к спорту и физической культуре. Будущие профессионалы в своей области должны знать, насколько полезным будет результат для них в дальнейшей жизни. Необходимо, чтобы студенты были мотивированы и проявляли интерес к этой области.

Литература

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

2. Вленский М.Я. Физическая культура в гуманитарном образовательном пространстве вуза // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2017–№1.
3. Галимов Ф.Х. Роль физической культуры в учебном процессе студентов-медиков [Текст] / Ф.Х. Галимов, И.И. Каскинова, Р.И. Каскинова // Молодой ученый. – 2019. – №23 (261). – С. 162–164 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://moluch.ru/archive/261/60128/> (дата обращения: 08.06.2023).
4. Губанов И. С., Молоканов А. А., Жиренко Д. И. Влияние физической культуры и спорта на здоровье студента // Модернизационный потенциал образования и науки как социальных институтов: сборник научных трудов по материалам Международной научно-практической конференции 11 ноября 2020г.: Белгород: ООО Агентство перспективных научных исследований (АПНИ), 2020. С. 122–126. URL: <https://apni.ru/article/1396-vliyanie-fizicheskoy-kulturi-i-sporta-na-zdor> (дата обращения: 09.06.2023)
5. Ильинич В.И. Физическая культура студента и жизнь: учеб. для ВУЗов. М: Гардарики. - 2016. -368 с.
6. Кирменева Г.Р. Роль физической культуры и спорта в жизни студента / Г.Р. Кирменева // Портал научно-практических публикаций [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://portalnp.ru/2018/11/10116> (дата обращения: 05.06.2023).
7. Лубышева Л. И. Концепция физкультурного воспитания: методология развития и технология реализации // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2016. - №1
8. Согришина М.О., Якуб И. Ю. Положительное влияние подвижных игр на психоэмоциональное состояние студентов // Вестник современных исследований. -2018. -№12–8 (27) – с. 389–391.
9. 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. с.

10. Щербатенко М.В. Роль физической культуры и спорта в воспитании личности студента [Текст] / М.В. Щербатенко // Молодой ученый. – 2017. – №15 (149). – С. 688–691 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://moluch.ru/archive/149/42349/> (дата обращения: 08.06.2023).

References

1. Balsevich V.K. Physical culture for everyone and everyone. - М: FiS, 2014–208
2. Vlensky M.Ya. Physical culture in the humanitarian educational space of the university // Physical culture: upbringing, education, training. - 2017–№1.
3. Galimov F.Kh. The role of physical culture in the educational process of medical students [Text] / F.Kh. Galimov, I.I. Kaskinova, R.I. Kaskinova // Young scientist. - 2019. - No. 23 (261). – S. 162–164 [Electronic resource]. – Access mode: <https://moluch.ru/archive/261/60128/> (date of access: 06/08/2023).
4. Gubanov I. S., Molokanov A. A., Zhirenko D. I. Influence of physical culture and sports on student health // Modernization potential of education and science as social institutions: collection of scientific papers based on materials of the International scientific and practical conference on November 11 2020: Belgorod: LLC Agency for Advanced Scientific Research (APNI), 2020, pp. 122–126. URL: <https://apni.ru/article/1396-vliyanie-fizicheskoy-kulturi-i-sporta-na-zdor> (date of access: 06/09/2023)
5. Ilyinich V.I. Physical culture of a student and life: textbook. for universities. М: Guards. - 2016. -368 p.
6. Kirmeneva G.R. The role of physical culture and sports in the life of a student / G.R. Kirmenev // Portal of scientific and practical publications [Electronic resource]. – Access mode: <http://portalnp.ru/2018/11/10116> (date of access: 06/05/2023).

7. Lubysheva L. I. The concept of physical education: development methodology and implementation technology // Physical culture: education, training, training. - 2016. - No. 1
8. Sogrishina M.O., Yakub I.Yu. The positive impact of outdoor games on the psycho-emotional state of students // Bulletin of modern research. -2018. - №12–8 (27) – p. 389–391.
9. Shiriyazdanova Yu. A. The value of physical culture and sports in human life // Scientific community of students of the XXI century. Humanities: Sat. Art. by mat. XXXIII intl. stud. scientific-practical. conf. No. 6 (33). 2. with.
10. Shcherbatenko M.V. The role of physical culture and sports in the education of the student's personality [Text] / M.V. Shcherbatenko // Young scientist. - 2017. - No. 15 (149). – S. 688–691 [Electronic resource]. – Access mode: <https://moluch.ru/archive/149/42349/> (date of access: 06/08/2023).

© Алексахина Е.А., Цинис А.В., 2023 Научный сетевой журнал «Столыпинский вестник» №6/2023.

Для цитирования: Алексахина Е.А., Цинис А.В. РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ЖИЗНИ СТУДЕНТА // Научный сетевой журнал «Столыпинский вестник» №6/2023.