

## ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, СПОРТ И ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

© 2023 И. В. Григорьева<sup>1</sup>, Е. Г. Волкова<sup>1</sup>, А. А. Плотников<sup>2</sup>

*Воронежский государственный лесотехнический университет им. Г. Ф. Морозова  
(Воронеж, Россия)<sup>1</sup>*

*Воронежский институт высоких технологий (Воронеж, Россия)<sup>2</sup>*

*В статье рассматривается физическая культура, которая является важным компонентом образования. Благодаря физической культуре студент не только развивается как личность, но и укрепляет здоровье, повышает самооценку, формирует социальные навыки и развивает лидерские качества. Программа физического воспитания должна быть четко структурирована и предлагать студентам широкий спектр различных видов занятий для стимулирования интереса и укрепления здоровья.*

*Ключевые слова: физическая культура, спорт, здоровье, физическое воспитание, социальные навыки.*

Физическая культура остается востребованной в современных условиях, так как люди понимают важность здорового образа жизни и физической активности для поддержания своего физического и психического здоровья.

Современный образ жизни часто связан с сидячей работой и малоподвижным образом жизни, что приводит к различным заболеваниям и проблемам со здоровьем. Физическая культура помогает укрепить здоровье, улучшить физическую форму, повысить уровень энергии и улучшить настроение.

Физическая культура также является важным компонентом образования и воспитания молодежи. Она помогает детям и подросткам развивать физические способности, учиться работать в команде, приобретать дисциплину и самодисциплину, а также укреплять моральные и этические ценности. Кроме того, физическая культура имеет также социальное значение. Она помогает людям находить общий язык, укреплять отношения и создавать общность интересов.

Занятия физической культурой имеют огромное значение в жизни студента. Ведь студенты проводят большую часть времени за учебой, что может приводить к сидячему образу жизни и снижению физической ак-

тивности. Регулярные занятия физической культурой могут помочь студентам бороться с этими проблемами.

Во-первых, физические упражнения улучшают кровообращение и кислородное питание мозга, что способствует повышению умственной работоспособности и улучшению памяти. Это особенно важно для студентов, которые должны изучать большое количество материала и успешно справляться с экзаменами.

Во-вторых, занятия физической культурой помогают студентам улучшить свою физическую форму, укрепить мышцы, улучшить гибкость и координацию движений. Это может уменьшить риск получения травм и болезней, а также повысить самооценку и уверенность в себе.

В-третьих, физическая культура и спорт играют важную роль в формировании личности. Многие социальные ситуации проигрываются в спортивной деятельности, что позволяет человеку нарабатывать для себя жизненный опыт, выстраивать особую систему ценностей и установок.

Кроме того, занятия физической культурой могут быть отличным способом снять стресс и расслабиться после тяжелой учебной недели. Поэтому студентам рекомендуется включать регулярные занятия физической культурой в свой распорядок дня, чтобы поддерживать здоровье и улучшать качество жизни.

Регулярные занятия физической культурой могут снижать риск возникновения многих заболеваний, таких как ожирение,

---

Григорьева Ия Викторовна – Воронежский государственный лесотехнический университет им. Г. Ф. Морозова, доцент, e-mail: [griiya@mail.ru](mailto:griiya@mail.ru).

Волкова Елена Григорьевна – Воронежский государственный лесотехнический университет им. Г. Ф. Морозова, старший преподаватель.

Плотников Александр Алексеевич – Воронежский институт высоких технологий, канд. техн. наук, доцент.

диабет, болезни сердца и сосудов, а также повышать иммунитет и защищать организм от различных инфекций.

Программа физического воспитания может включать различные специализированные тренировки, направленные на развитие отдельных видов физических качеств (например, тренировки на беговых дорожках, подъемы, аэробика, пилатес и др.). Важно, чтобы программа физического воспитания была четко структурирована и предлагала студентам широкий спектр различных видов занятий для стимулирования интереса и укрепления здоровья.

Одним из важнейших принципов физической культуры является регулярность занятий, которая позволяет достигать наилучших результатов в поддержании здоровья и укреплении организма в целом.

По завершению курса физического воспитания студенты смогут выработать свой индивидуальный план дальнейшего поддержания здорового образа жизни, который включает в себя регулярные физические нагрузки для сохранения оптимального физического состояния и повышения рабочей эффективности.

Цели и задачи физической культуры в жизни студента могут быть разнообразными, но главными целями и задачами являются следующие:

- поддержание физической формы и укрепление здоровья. Одной из главных целей физической культуры в жизни студента является поддержание физической формы и укрепление здоровья. Регулярные занятия физической культурой могут помочь предотвратить различные заболевания и укрепить иммунитет. Это особенно важно для студентов, которые проводят много времени за учебой и могут столкнуться с различными заболеваниями из-за сидячего образа жизни;

- улучшение психоэмоционального состояния. Физическая культура может помочь студентам улучшить психоэмоциональное состояние, снизить уровень стресса и тревожности, повысить настроение и самооценку. Это помогает студентам лучше справляться со стрессом и повышает эффективность учебного процесса;

- развитие социальных навыков. Физическая культура может помочь студентам развить социальные навыки, такие как командная работа, сотрудничество и уважение к другим людям. Совместные занятия физи-

ческой культурой, участие в командных спортивных мероприятиях могут улучшить коммуникацию и укрепить взаимоотношения между студентами;

- повышение уровня общей физической подготовленности. Физическая культура может помочь студентам повысить уровень общей физической подготовленности, укрепить мышцы и кости, улучшить гибкость и координацию движений;

- развитие спортивных навыков и достижение спортивных результатов. Физическая культура может стать хорошим началом для развития спортивных навыков и достижения спортивных результатов. Для этого студентам нужно выбрать конкретный вид спорта и заниматься им регулярно.

Каждый студент может определить свои собственные цели и задачи в физической культуре в зависимости от своих потребностей и интересов. Однако регулярные занятия физической культурой должны стать неотъемлемой частью жизни студента, так как они помогут сохранить здоровье и повысить качество жизни.

Физическая культура играет важную роль в развитии личности студента. Ниже приведены основные аспекты, которые помогают студентам развиваться в процессе занятий физической культурой:

- развитие физических качеств. Регулярные занятия физической культурой помогают студентам развивать физические качества, такие как выносливость, сила, гибкость и координация движений. Это помогает студентам улучшить свое здоровье и повысить качество жизни;

- формирование дисциплины и упорства. Занятия физической культурой требуют дисциплины и упорства, чтобы добиться желаемых результатов;

- улучшение успеваемости студента. Физические упражнения влияют на формирование высокой концентрации внимания. А значит, помогают закреплять полученные знания и формируют тягу к познанию нового материала;

- формирование культуры здорового образа жизни: занятия физической культурой позволяют студентам осознать значение здорового образа жизни и поддерживать его. Они становятся образцом для других и могут влиять на мировоззрение своих друзей и близких;

- развитие лидерских качеств. Занятия физической культурой могут помочь сту-

дентам развить лидерские качества, такие как уверенность в себе, решительность и организаторские способности. Это может помочь студентам в дальнейшей жизни, в том числе в профессиональной деятельности.

#### *Заключение.*

Физическое воспитание в высших учебных заведениях играет важную роль в общем здоровье студентов и их успеваемости.

Регулярные занятия физическими упражнениями и спортивными играми помогают укрепить здоровье, повысить работоспособность и снизить стресс, что может улучшить успеваемость и позволить студентам лучше усваивать учебный материал. Физическое воспитание в вузе способствует формированию у студентов здорового образа жизни и умения заботиться о своем теле и здоровье, что может сказаться на их будущем. Занятия спортом и физическими упражнениями могут помочь студентам наладить социальные связи и укрепить командный дух, что может быть полезным для их дальнейшей карьеры. Таким образом, физическое воспитание в высших учебных заведениях имеет важное значение для общего здоровья, успеваемости и будущего студентов.

Физическое воспитание в высших учебных заведениях представляет собой систему занятий, направленных на укрепление здоровья студентов, развитие их физических качеств и формирование умений и навыков, необходимых для здорового образа жизни. Обычно программа включает в себя занятия физическими упражнениями, спортивными играми и здоровьесберегающими мероприятиями. Расписание занятий и объем тренировок определяются учебным планом и утверждаются руководством учебного заведения.

Организация физического воспитания в вузах, учитывая современные подходы, позволяет развивать у студентов не только физические качества, но также и уменьшать уровень стресса и повышать общую мотива-

цию к учебе. Поэтому, важно для образовательных учреждений научить студентов правильному образу жизни и заботиться о своем здоровье.

Физическая подготовка – это главный ключ для здорового образа жизни, поэтому физкультура, как предмет используется во всех вузах не только нашей страны, но и всех вузов мира. Важно создать все условия для развития в студентах интереса к физической культуре и спорту, ведь это одно из самых важных условий сохранения здоровья на долгие годы. Позиция самого студента будет являться решающим фактором укрепления его здоровья. Отсюда и вытекает основа современного общества, а именно формирование ценностей и мотивации личности, которая ориентирована на здоровый стиль жизни.

#### **СПИСОК ИСТОЧНИКОВ**

1. Волкова Е. Г. Рекреационная деятельность студенческой молодежи / Е. Г. Волкова, Д. С. Григорьев, И. В. Григорьева // Вестник Воронежского института высоких технологий. – 2018. – № 2 (25). – С. 154-156.
2. Волкова Е. Г. Роль физической культуры в укреплении здоровья студентов / Е. Г. Волкова, И. В. Григорьева, Е. Н. Петров // Вестник Воронежского института высоких технологий. – 2020. – № 1 (32). – С. 65-67.
3. Гетт Е. А. Определение динамики физической подготовленности студентов вуза на занятиях по физической культуре / Е. А. Гетт // Обучение и воспитание: методики и практика. – 2013. – № 10. – С. 127-128.
4. Григорьева И. В. Учет индивидуальных особенностей в различных видах спорта / И. В. Григорьева, Е. Г. Волкова, Е. Н. Петров // Вестник Воронежского института высоких технологий. – 2016. – № 4 (19). – С. 125-126.

#### **PHYSICAL CULTURE, SPORT AND HEALTH OF STUDENTS**

© 2023 I. V. Grigoreva<sup>1</sup>, E. G. Volkova<sup>1</sup>, A. A. Plotnikov<sup>2</sup>

*Voronezh State Forestry University named after Morozov (Voronezh, Russia)<sup>1</sup>*

*Voronezh Institute of High Technologies (Voronezh, Russia)<sup>2</sup>*

*The article deals with physical culture, which is an important component of education. Thanks to physical culture, a student not only develops as a person, but also improves health, improves self-esteem, forms social skills and develops leadership skills. The physical education program should be clearly structured and offer students a wide range of different activities to stimulate interest and promote health.*

*Keywords: physical culture, sports, health, physical education, social skills.*