

Егоров Олег Игоревич

студент

Сафонова Оксана Александровна

старший преподаватель

ФГБОУ ВО «Санкт-Петербургский государственный
архитектурно-строительный университет»

г. Санкт-Петербург

ЗНАЧИМОСТЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ЖИЗНИ СТУДЕНТА

***Аннотация:** в данной статье проанализирован значимость физической культуры для студента, а также рассмотрено то, что мешает развиваться студенту и что дает спорт для людей, что необходимо сделать, чтобы изменить отношение студентов к спорту и как влияет неспортивный образ жизни на состояние человека.*

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

В современном мире спорт для одних студентов является смыслом жизни, для других необходимостью, а для кого-то тяжелой ношей. В современном образовании, когда у студента много других обязанностей таких как учеба, у кого-то работа, семья, дом, на спорт остаётся мало времени. Из-за этого студенты лениваются, не хотят посещать пары по физической культуре. Начинается апатия, студенту становится лень посещать пары, учиться и т. д. Так же современная молодежь все больше и больше выбирает алкоголь, сигареты в противовес к спорту. Чтобы это исправить, нужны серьезные изменения в подходе к физическому воспитанию. Ведь именно в студенческом возрасте у людей формируется отношение к физической культуре. И в зависимости от того какое мнение сложится у студента о физическом воспитании, так и в дальнейшем он будет думать о необходимости или ненужности физкультуры в его жизни. Физкультура приносит человеку не только физическое воспитание, но и развивает в нем социальные навыки. Человек встречает новых людей, в процессе занятий знакомится с ними, появляются новые знакомые, вследствие чего студенту приятно посещать

пары по физической культуре. Кроме того, занятие физической культурой дает студенту не только чувство физического совершенства, но и придает ему силы и формирует его дух. Поднимает уровень моральных качеств человека, что так необходимо нынешнему обществу. Основной проблемой физического воспитания является то как преподносят пары по физической культуре. Пара проходит так необходимость, вот есть полтора часа занимайтесь тем чем вам скажут. Этого не должно быть. Студент должен приходить на пару и заниматься тем чем ему нравится. Есть желание, пусть играет в футбол, если не хочет пусть заниматься легкой атлетикой или тем чем ему нравится. Из этого вытекает следующая проблема, необходимость увеличивать количество дисциплин, преподаваемых на паре. Студенту на пример может нравиться футбол, баскетбол, легкая атлетика или кроссфит. Следовательно, необходимо увеличивать штат педагогов, которые понимают в том или ином направлении физического воспитания. Тут возникает проблема недостатка финансирования. С этой проблемой должно бороться государство. Ведь именно от того как в будущем студент будет относиться в физической культуре, то такое здоровье у него будет. Ведь именно из-за не хватки физических нагрузок у человека появляться ожирение, проблемы с сердцем, легкими и т. д.

Вывод

Каждый здравомыслящий человек хочет прожить свою жизнь долго и счастливо. А вот здоровье не купишь и не получишь в дар. Обыкновенно вследствие неправильного образа жизни у студентов появляются нервные расстройства, разные болезни, проблемы на учебе и дома. Поэтому необходимо менять мнение студентов в отношении спорта. В первую очередь об этом должно позаботиться государство. Оно должно дать ту основу, на которой студент сможет начать свое развитие в физическом плане.

Список литературы

1. Дембо А.Г. Причины и профилактика отклонений в состоянии здоровья спортсменов / А.Г. Дембо – М.: Медицина, 1984. – С. 120.

2. Дианов Д.В. Физическая культура. Педагогические основы ценностного отношения к здоровью / Д.В. Дианов, Е.А. Радугина, Е Степанян. – М.: КноРус, 2012. – 184 с.

3. Петрова В.И. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента (для бакалавров) / В.И. Петрова, А.Ю. Петров, А.Н. Сорокин. – М.: КноРус, 2013. – 304 с.