

**Молдован Виталий Андреевич**

преподаватель

**Деменко Мария Владимировна**

бакалавр, студент

ФГБОУ ВО «Кубанский государственный  
аграрный университет им. И.Т. Трубилина»  
г. Краснодар, Краснодарский край

## **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ**

***Аннотация:** в статье проанализировано значение систематических занятий физической культурой для студентов университетов, выявлено негативное влияние на организм системных физических нагрузок. Авторами рассмотрены основные направления организации различных видов занятий физкультурой для студентов; проанализированы виды шейпинга как популярных среди молодежи занятий физической культурой; выявлены общефизические и морально-волевые качества, формирующиеся под влиянием систематических занятий физической культурой.*

***Ключевые слова:** физическая культура, шейпинг, здоровый образ жизни, опорно-двигательный аппарат, мышечный корсет, физическая нагрузка.*

Актуальность исследования обусловлена тем, что в жизни студентов физическая культура должна быть базовым фактором и характеристикой современной личности, ведущей здоровый образ жизни. Здоровье невозможно сохранить, если не заниматься физической культурой, поддерживать уровень физической активности в необходимом тонусе, правильно питаться и соблюдать режим дня. Однако при все очевидности данной информации растет количество людей, которые все меньше занимаются физкультурой и спортом, пренебрегают правильным питанием, предпочитают пищу с повышенным содержанием сахара. Это приводит к тому, что метаболические процессы в организме замедляются, повышается уровень холестерина, токсинов и организм начинает преждевременно

стареть. К этому прибавляется недостаточная двигательная активность, особенно проявляющаяся у студентов, которые в силу учебной нагрузки ведут малоподвижный образ жизни. Академическая форма обучения предполагает, что основное время учебной деятельности студент проводит как пассивный слушатель, который находится за учебным столом. При этом усиливается нагрузка на позвоночник, внутренние органы, обостряется искривление спины, которым подвержены практически все молодые люди. Малоподвижный образ жизни – это повышенная нагрузка и на психику, т. к. эмоциональная сфера испытывает потребность в «мышечной радости», которая формируется под влиянием физических нагрузок. Студент, ведущий малоподвижный образ жизни, может приобрести снижение познавательных способностей, может быть нарушено такое свойство, как способность перерабатывать большие объемы информации, способность к запоминанию, формироваться рассеянность, повышается сонливость.

Как известно, корректировать и исправлять процесс всегда сложнее, чем изначально создавать правильные нагрузки. Именно в связи с этим, навык занятий физической культуры должен быть сформирован в детском и юношеском возрасте. Физическая культура является также одним из факторов, укрепляющих психоэмоциональное состояние личности молодого человека.

Физическая культура имеет для студентов высокий воспитательный потенциал, развивает лидерские качества и одновременно формирует навык работы в команде, чувство единения при достижении общего результата, сопереживание за товарищей.

Исследователи экспериментально доказывают, что в результате систематических занятий физической культурой у студентов формируется потребность в определенном стереотипе режима дня, увеличивается уверенность поведения, формируется высокий жизненный тонус. Молодые люди становятся более коммуникабельными, развиваются навыки успешного взаимодействия между людьми, выносливость, требующая постоянства и находчивости, прекращаются

перепады настроения. Эти данные показывают, что систематические занятия физической культурой оказывают позитивное воздействие на развитие личностных особенностей студентов.

При этом важно учитывать, что занятия физической культурой доступны каждому студенту, так как чаще всего не требуют дорогого спортивного инвентаря и могут быть организованы самостоятельно или на спортивных секциях университетов, которые действуют на спортивных базах и площадках вузов.

Практическими видами физической культуры являются, например, различные фитнес-программы, составляющие основное содержание деятельности физкультурно-оздоровительных групп. Фитнес-программа – это специально спланированная форма двигательной активности, организованная в рамках групповых или индивидуальных занятий. Цель фитнес-программ: оздоровительно кондиционная, направленная на профилактику и снижение риска заболеваний, развитие способностей по решению двигательных и спортивных задач.

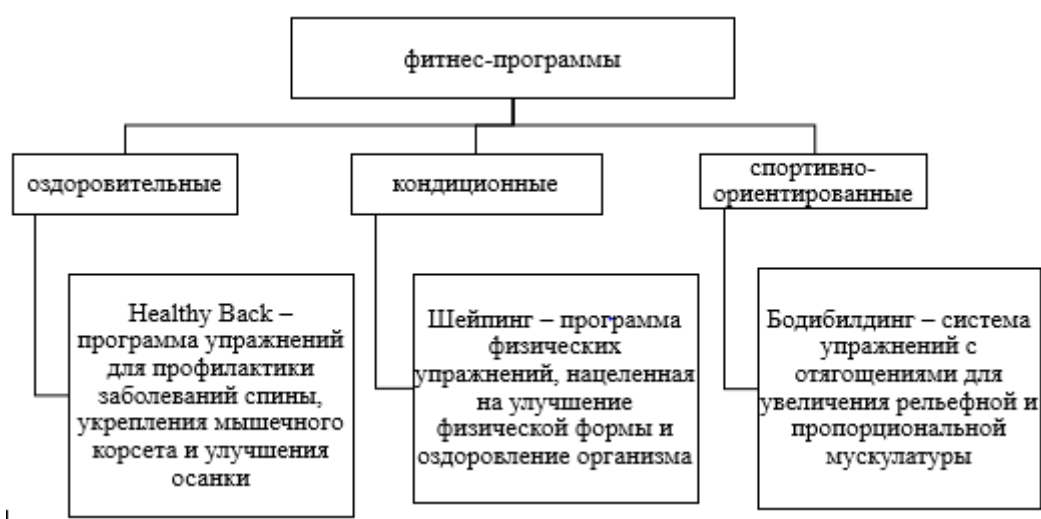


Рис. 1. Виды фитнеса на основании критерия целевой ориентации

В зависимости от вида двигательной активности выделяется атлетические (силовая тренировка, часто под музыку) и циклические (групповые занятия на тренажерах) занятия фитнесом. По видам двигательной активности можно реко-

мендовать такие виды фитнеса, как боди-балет на основе классической хореографии, аква-шейп в бассейне, фитнес-тренировки на основе элементов единоборств.

В целом, фитнес, как вид физической культуры, является на настоящее время наиболее популярным среди студенческой молодежи.

Среди подвижных игр, как формы физической активности, студентов выделяются легкоатлетические виды спорта: волейбол, баскетбол, футбол и др. Они обеспечивают двигательные нагрузки, воспитывают волю, создают эмоциональный настрой.

Важным направлением физической культуры среди студентов являются массовые спортивные праздники. Данный вид мероприятий проводится в целях привлечения студентов к систематическим занятиям физической культурой и спортом, укрепления здоровья, создания положительной эмоциональной атмосферы. Спортивный праздник пользуется большой популярностью среди студенческой молодежи, востребован как способ самостоятельной молодежной организации спортивных мероприятий, мотивирующих молодежь на занятия физкультурой и спортом. Основными видами спортивных праздников являются эстафеты, веселые старты, соревнования на воркаут-площадках, зарядки на свежем воздухе, йога в парке, лыжные эстафеты и т. д.

Таким образом, на основании проведенного анализа можно сделать вывод о важности занятий физической культурой для целевой аудитории студентов, обусловленной системным положительным влиянием занятий физической культуры на все системы организма молодых людей, повышение работоспособности, формирования потребности в здоровом образе жизни.

### ***Список литературы***

1. Федосова Л.П. Занятия по физической культуре в вузе как путь совершенствования профессиональной физической подготовки / Л.П. Федосова, Г.В. Федотова, Л.У. Удовицкая // Физическая культура и спорт в высших учебных заведениях: актуальные вопросы теории и практики: сб. трудов конф. (16–18 ноября

2021 г.) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://elibrary.ru/item.asp?id=47489980> (дата обращения: 22.11.2022).

2. Степанова О.Н. Критерии классификации и типология фитнес-программ / О.Н. Степанова, С.В. Савин // Вестник спортивной науки. Массовая физическая культура и оздоровление населения. – 2015. – №3. – С. 49–63.

3. Сафронов А.А. Физическая культура как неотъемлемая часть здорового образа жизни учащейся молодёжи / А.А. Сафронов // Молодой ученый. – 2014. – №20 (79). – С. 690–692 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://moluch.ru/archive/79/14054/> (дата обращения: 22.11.2022).

4. Физическая культура студента: учеб. пособ. – М.: Инфра-М, 2018. – 320 с.

5. Соболев Ю.В. Основы методики обучения плаванию / Ю.В. Соболев // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях: сб. мат. Междунар. науч.-практ. конф. – Чебоксары; Ташкент, 2022. – С. 307–311.

6. Соболев Ю.В. Использование информационных технологий в рамках физической культуры и спорта / Ю.В. Соболев, В.В. Ильин, Е.Г. Плотников // Вызовы современности и стратегии развития общества в условиях новой реальности: сб. мат. V междунар. науч.-практ. конф. – М., 2021. – С. 18–22.

7. Соболев Ю.В. Особенности обучения плаванию / Ю.В. Соболев // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях: сб. мат. Междунар. науч.-практ. конф. – Чебоксары; Ташкент, 2022. – С. 311–314.

8. Ахматгалин А.А. Факторы, определяющие интерес к занятиям боксом студентов аграрного вуза, в соответствии с их гендерными различиями / А.А. Ахматгалин, И.В. Яткин, А.И. Усенко // Итоги научно-исследовательской работы за 2021 год: мат. Юбилейной науч.-практ. конф., посвящ. 100-летию Кубанского ГАУ; отв. за выпуск А.Г. Коцаев. – Краснодар, 2022. – С. 470–472.

9. Клименко А.А. Мотивация игроков как детерминанта успешности выступления баскетбольной команды / А.А. Клименко, А.И. Усенко, П.В. Абуладзе // Известия Тульского государственного.