

Байнов Артем Маратович,

студент 3 курса, факультет ИЦТЭ;

Данилова Наталья Васильевна,

старший преподаватель

ФГБОУ ВО «Казанский государственный энергетический университет»,

г. Казань, Республика Татарстан, Россия

ЗНАЧИМОСТЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ЖИЗНИ УЧАЩИХСЯ

В данной статье раскрываются основные полезные свойства физической культуры в жизни студентов и школьников. Также затрагивается значимость физического воспитания для развития учащихся по время учебного процесса. Разъясняются множество способов использования физической культуры для улучшения жизни студентов и школьников.

Ключевые слова: физическая культура, физическое воспитание, студент

Artem M. Baynov,

3rd year student, Faculty of CTS;

Natalya V. Danilova,

Senior Lecturer,

Kazan State Power Energy University

Kazan, the Republic of Tatarstan, Russia

SIGNIFICANCE OF PHYSICAL CULTURE IN THE LIFE OF STUDENTS

This article reveals the main useful properties of physical culture in the life of students and schoolchildren. The significance of physical education for the development of students during the educational process is also affected. Explains many ways to use physical culture to improve the lives of students and schoolchildren.

Keywords: physical culture, physical education, student

Студенты получают много преимуществ от уроков физкультуры. Занятия физической культурой могут помочь студентам лучше понять важность здорового образа жизни. Студенты также могут сохранить более высокий уровень знаний в результате общего состояния здоровья. Эти знания могут помочь им принимать мудрые решения, касающиеся их безопасности, здоровья

и благополучия. Существует множество способов, которыми физическое воспитание может помочь улучшить жизнь студентов.

Физическая форма может быть ключевым компонентом здорового образа жизни, вот почему физическая культура является ключевым предметом во всех ведущих университетах мира. Когда регулярные занятия фитнесом включены в образ жизни студента, они могут поддерживать себя в форме. Регулярные физические нагрузки могут помочь улучшить усвоение питательных веществ в организме. Это также помогает улучшить здоровье сердечно-сосудистой системы и развить мышечную силу. Сердце играет важную роль в прокачке крови по всему телу. Когда студенты остаются неактивными в течение дня, они могут подвергаться риску различных сердечно-сосудистых заболеваний. В отличие от взрослых, детям не нужно тратить много времени в тренажерном зале, чтобы получить достаточное количество тренировок. Все, что им нужно – это достаточное время для игры и бега по полю [1].

Существуют исследования, которые показывают, что физическая культура может помочь улучшить успеваемость учащегося. Многие из регулярных физических упражнений, которыми занимаются студенты, связаны с более высоким уровнем концентрации и концентрированным поведением. Занятия спортом помогают закрепить знания, полученные по другим предметам. Например, одно из преимуществ физического воспитания включает в себя помощь студентам в освоении общественных наук.

Мероприятия, которыми занимаются дети во время физкультуры, могут помочь в улучшении социального взаимодействия. С самого раннего возраста дети учатся взаимодействовать с помощью различных групповых занятий и позитивного чувства идентичности команды. Эти виды социальной деятельности продолжают играть важную роль и в студенческой жизни. Например, спортивные состязания могут использоваться, чтобы привлечь молодых людей и привить им положительные качества. Студенты имеют

возможность занимать руководящие должности в спортивных мероприятиях, и это помогает им развивать лидерские качества [2].

По данным службы «Напиши эссе онлайн», многие школьные программы делают акцент на основных предметах. Студенты находятся под давлением, чтобы лучше учиться по основным предметам. Даже проведя часы в аудиториях, у них остаётся много домашней работы, чтобы справиться с объёмом заданий. Это означает, что у студентов нет совсем или не хватает времени, чтобы отвлекаться дома, поскольку они должны делать свою домашнюю работу. Это вызывает большой стресс у детей, обязанных проводить много часов в учебе. И это несмотря на то, что игровое время – один из способов снять стресс. Поэтому физическая активность может стать выходом для избавления от стресса и беспокойства. Она также может способствовать эмоциональной устойчивости и стабильности. Если вы не будете отдыхать от работы, вы поймете, что порой трудно сосредоточиться. Подобное также может случиться с детьми и молодёжью студенческого возраста. Им требуется более одного перерыва в день, если они сосредоточены на книгах. Вот почему физическое воспитание необходимо. Когда учащиеся занимаются физкультурой, они могут сжечь лишнюю накопленную энергию.

Студенты обычно учатся, наблюдая за другими. Им требуется кто-то, кто может выступить в качестве образца для подражания и помочь им осуществлять. Физкультура – хороший способ учить своих детей ежедневным упражнениям. Ведь она знакомит студентов с широким спектром упражнений. Таким образом они узнают о различных физических нагрузках, которыми могут легко наслаждаться. Ребята-первоклассники и дошкольники будут любить заниматься физическими упражнениями, когда в спорт добавляется элемент веселья [3].

Питание является одним из элементов физкультуры. Одним из ключевых преимуществ физкультуры является то, что она помогает учащимся понять важность правильного питания. Это особенно важно в вузе, так как именно

здесь преобладают расстройства пищевого поведения и ожирение. Благодаря физическому воспитанию и здоровью, студенты понимают важность правильного питания и основные его принципы. На нравственное развитие студента может повлиять качественное физическое воспитание. С физической культурой студенты получают возможность работать в команде, ставить под сомнение действия своих сверстников и принимать ответственность за свои собственные действия.

Когда студенты бездействуют, они могут приобрести вредные привычки, такие как курение или даже злоупотребление наркотиками. С другой стороны, когда ученики находят себе хобби в спорте, они занимаются им на протяжении всей студенческой жизни. Поэтому физическая культура может помочь дополнить систему ценностей учащегося. Студенты также поймут, как правильно использовать свое время [4].

Понятно, что физическое воспитание играет ключевую роль в развитии студенческой молодёжи. Существуют различные факторы, которые следует учитывать при разработке спортивных мероприятий. Одним из них является возраст ученика. Для преподавателя физического воспитания важно помочь учащимся сделать правильный выбор физической активности сейчас или в будущем. Поэтому есть несколько веских причин, по которым физическое воспитание должно быть включено в вузовскую программу.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

- 1. Иванов Г.Д. Активизация учебно-воспитательного процесса студентов средствами физического воспитания: физическая культура. – Алма-Ата: Мектел, 1989.*
- 2. Полиевский С.П. Физическое воспитание учащейся молодежи: физическая культура. – М.: Медицина, 1989.*
- 3. Физическая культура в жизни человека / Под ред. С.М. Оплавина, Ю.Т. Чихаева. – Ленинград: Знание, 1986.*
- 4. Физическая культура студента: учебник / Под ред. В.И. Ильинича. – М., 2004.*