

## РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ

**Самосюк Ю.Г.**, научный руководитель **Храмова Т.А.**  
УО «Гродненский государственный университет имени Янки Купалы»,  
г. Гродно, Республика Беларусь

Физическая культура и спорт занимают значительное место в жизни каждого человека. Каждый человек задавался вопросом: «Почему существуют физическая культура и спорт?». Этот вопрос предполагает ответ, как физическая культура воздействует на человека и зачем она нужна. В.Б. Барабанова отвечает на этот вопрос так «следует выяснить, какие стороны многообразных потребностей человека удовлетворяются в спорте» [1, с. 60].

Дети еще в садике начинают заниматься спортом. Некоторые из них продолжают дальше заниматься им профессионально. Остальные продолжают заниматься им только в рамках учёбы. Физическая культура - деятельность человека, направленная на укрепление здоровья, выработки выносливости и приобретение силы, а также познания новых упражнений, для достижения приобретенных качеств. Физическая культура влияет на многие стороны человека, которые он получает в виде задатков, передающиеся генетически, которые далее развиваются во времени под влиянием воспитания, деятельности и окружающей среды [2, с. 86]. Физическая культура помогает студентам развиваться в разных направлениях.

Мы живем в то время, когда активность современного поколения исключительно снижается, что влечет за собой негативные последствия. Сегодня учащимся требуется сидеть по 3-4 пары в день, а это около 8 часов. Собственно поэтому учёбу необходимо разнообразить физическими нагрузками, но кроме учебы в университете студентам нужно выполнять домашнюю работу, писать научные работы, что тоже оказывает свое влияние. Многие студенты ведут малоподвижный образ жизни, что приводит к дефициту двигательной активности, что влечет за собой ослабление опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой системы, иммунитета и многих других важных структур организма. Поэтому физкультура выполняет важную роль в жизни студентов. Ведь лучше несколько занятий спортом в неделю, чем ничего.

Физическая культура и спорт является одними из наиболее значимых факторов укрепления и сохранения здоровья. Занятия физической культурой необходимы всем во все периоды его жизни. В детском и юношеском возрасте они способствуют слаженному развитию организма. У взрослых улучшают морфофункциональное состояние, увеличивают работоспособность и сохраняют здоровье. У пожилых, наряду с этим, задерживают неблагоприятные возрастные изменения [3, с. 46].

При малой активности могут развиваться серьезные заболевания даже у молодого организма. Это может быть общее плохое самочувствие, ожирение, бессонница, диабет, проблемы с давлением. Ожирение или избыточный вес возникает чаще всего из-за малой активности, потому что калории не могут полноценно расходоваться и, следовательно, накапливаются в виде жировых отложений. Нарушение работы сердечно-сосудистой системы может приводить к проблемам сердца (ишемия, повышение артериального давления). Диабет возникает из-за малой подвижности, так как сахар не так активно расщепляется и остается в крови, оказывая воздействие на гормоны и поджелудочную железу. Занятия физической культурой и спортом помогает людям всех возрастов наиболее продуктивно использовать свободное время, следить за распорядком своего дня, правильно питаться и отказываться от вредных привычек, таких как употребление спиртных напитков и курение.

Задача физической культуры в высших учебных заведениях – привлечь студентов к занятиям, соревнованиям, конкурсам, фестивалям на тематику спорта. Сложно привить любовь к спорту во взрослом возрасте, однако, повысить интерес к своему организму и донести влияние образа жизни на него возможно. Так же физическая культура как

дисциплина призывает студентов к движению, ведь на занятиях нужно выполнять различные упражнения, а не просто сидеть на месте.

В вузах существует множество различных сборных: футбол, волейбол, лёгкая и тяжёлая атлетика, настольный теннис, баскетбол, дартс и другие. А также в общежитиях имеются спортивные площадки и тренажерные залы. Физическое воспитание решает многие задачи: развивающие, оздоровительные, образовательные и воспитательные.

Мы можем сделать вывод, что физическая культура положительно влияет на развитие студентов и их работоспособности, помогает хорошо учиться и быстрее осваивать материал, добиваться высоких достижений и никогда не сдаваться. Физическая подготовка помогает студентам быстрее осваивать новую профессию и больше трудиться. Образовательная роль физической культуры в высших учебных заведениях высока и учебный процесс безусловно должен включать в себя комплексную физическую подготовку студентов к трудовой и социальной деятельности.

### *Литература.*

1. Барабанова, В.Б. Человек в контексте современного спорта / В.Б. Барабанова // *Фундаментальные исследования*, 2009. – № 2. – С. 59–62.

2. Макаров, А.Л., Макарова, Е.В. Особенности профессионально-прикладной физической подготовки будущих специалистов сельского хозяйства / А.Л. Макаров, Е.В. Макарова // *Вестник Ульяновской государственной сельскохозяйственной академии*, 2007. – № 2 (5). – С. 85-90.

3. Епифанов, В.А. Лечебная физическая культура и спортивная медицина: учеб. / В.А. Епифанов. М.: Медицина, 1999. – С. 46.

УДК 796

## **ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ В УЧРЕЖДЕНИЯХ ОБРАЗОВАНИЯ**

**Севрунова В. В.**, научный руководитель **Кудрявин Н. Е.**

УО «Витебская ордена «Знак почета» государственная академия ветеринарной медицины», г. Витебск, Республики Беларусь

Физическое воспитание в учреждениях образования является неотъемлемой составляющей учебного процесса. Оно формирует дисциплину у учащихся, развивает концентрацию внимания, помогает поддерживать своё физическое здоровье в надлежащей форме. Несомненно, физическое воспитание формирует культурную организацию свободного времени.

На данный момент я обучаюсь в учреждении высшего образования - Витебской ордена «Знак почета» государственной академии ветеринарной медицины, поэтому предпочту сделать акцент на физическом воспитании в учреждениях высшего образования. В Республике Беларусь, в городе Витебске кроме академии ветеринарной медицины находится ещё пять учреждений высшего образования. К данным учреждениям относятся: УО «Полоцкий государственный университет», УО «Витебский государственный технологический университет», УО «Витебский государственный университет им. П. М. Машерова», УО «Витебский государственный ордена Дружбы народов медицинский университет», а также 1 филиал учреждения образования федерации профсоюзов Беларуси «МИТСО».

Физическая культура в высшем учебном заведении является неотъемлемой частью формирования общей и профессиональной культуры личности современного специалиста, системы гуманистического воспитания студентов. Как учебная дисциплина, обязательная для всех специальностей, она является одним из средств формирования всесторонне