# Роль физической культуры в жизни молодежи

[***Слободчиков Данил Александрович***](https://sci-article.ru/polz.php?i=13847)

Новосибирский государственный архитектурно-строительный университет

(Сибстрин)

студентка  
  
**Ли Яна Тимуровна**

***Аннотация:***

В данной статье поднимаются вопросы значения физической культуры и спорта для студенческой жизни молодежи. Влияние физкультуры и спорта на здоровье, на естественное развитие, воспитание, здоровый образ жизни.

***Ключевые слова:***

физическая культура; студент; молодежь; мотивация для занятий физической культурой;

**Введение**

**В данной статье обсуждается значимость занятий физической культурой для поддержания здоровья студентов и актуальность данной темы. Также рассматриваются факторы и причины, побуждающие студентов заниматься спортом.**

**Цель:**изучить роль физической культуры по сохранению здоровья молодежи.

**Научная новизна** сводится к изучению и систематизации сведений о роли физической культуры в жизни молодежи.

**Изучение**

В настоящее время одним из основных компонентов здоровья будущих студентов является их правильный образ жизни. Особенно важно поддерживать физическую форму и здоровье молодых людей, которые вскоре будут заканчивать высшие учебные заведения. Это будущее поколение специалистов, которые будут строить экономику страны, укреплять внешнеполитические отношения, разрабатывать новые технологии в нефтяной промышленности и т.д.

Здоровая молодежь сегодня - залог здорового будущего России и благополучия внутриполитической ситуации. Успеваемость учащихся зависит от их физического и психического состояния, причем влияние последнего является наиболее значимым. Современный образ жизни, стресс и проблемы негативно влияют на здоровье молодежи, поэтому спорт играет важную роль в снятии стресса и улучшении психического состояния учащихся.

Человек ответственен за свое тело, ведь оно является нашим храмом. Необходимо быть бдительным и не допускать вредных привычек и неправильного образа жизни, которые могут негативно сказаться на здоровье. Подходя к этой проблеме разумно, можно создать активный баланс в жизни, что позволит избежать проблем со здоровьем и продлить его на долгие годы.

Регулярные занятия физкультурой помогают молодым людям достичь физического здоровья и развивать трудовую и общественную деятельность. В будущем, когда они займут свои профессиональные позиции и будут выполнять социальные роли, их здоровье и физическая подготовка станут очевидными. Физическое самочувствие и активность положительно влияют на работоспособность, скорость реакции и нервную систему. Кроме того, занятия физкультурой способствуют самовыражению и личностному развитию студента.

Занятия физкультурой играют важную роль в активности учащихся. В будущей работе им часто требуется постоянная концентрация и умственная активность, что может привести к снижению физической активности. Это влияет на физическое здоровье, вызывает отклонения в центральной нервной системе, ухудшает функции мышления, внимания, памяти и эмоциональную устойчивость. Поэтому важно обучать студентов здоровому образу жизни и пониманию необходимости спортивного воспитания. К сожалению, современные студенты часто не придерживаются простых стандартов здорового образа жизни, ведут малоподвижный образ жизни с минимальными физическими нагрузками и имеют вредные привычки. Ученые и медицинские специалисты часто говорят о том, что стресс является одной из основных причин заболеваний и оказывает прямое влияние на здоровье студентов. Это также отражается на уровне образования и занятости.

Существует множество способов и средств для борьбы со стрессом. Одним из вариантов являются умственные упражнения, которые сегодня пользуются большой популярностью. Все больше организаций помогают людям преодолевать стресс с помощью специальных физических и интеллектуальных занятий. В некоторых случаях люди прибегают к наркотикам, чтобы справиться со стрессом, но в более легких ситуациях можно просто переключить внимание. Однако, практика показывает, что наиболее эффективным способом справиться с нервным напряжением и является занятие спортом и увеличение физической активности. Во время тренировок ученики избавляются от негативной энергии и снижают эмоциональное напряжение. Кроме того, физическая активность положительно влияет не только на психическое состояние человека, но и на его физическое здоровье в целом. Она улучшает различные навыки, которые могут оказать прямое влияние на учебу и будущую работу.

Регулярные занятия спортом помогают:

* Увеличить выносливость;
* Снизить уровень стресса и улучшить работу мозга;
* Достичь лучших спортивных результатов;
* Снизить тревожность, улучшить тонус и активность;
* Избавиться от депрессии и негативных мыслей;
* Повысить самооценку;
* Укрепить иммунитет и улучшить обмен веществ;
* Поддерживать правильную осанку;
* Улучшить качество сна.

Для улучшения самочувствия учащихся необходимо обеспечить постоянную физическую активность. Минимальная физическая активность студентов должна составлять не менее 6-10 часов в неделю. Однако большинство учащихся занимается только физической активностью на уроках физкультуры, что недостаточно для их здоровья. Важно, чтобы студенты регулярно занимались физической активностью и имели достаточно времени для своего тела и физического состояния. Также необходимо выяснить, с какими проблемами сталкиваются студенты на элективных курсах физической культуры.

Одной из проблем является то, что эти программы, как правило, предназначены для колледжей, университетов, которые имеют необходимое спортивное оборудование. Однако большинство школ не обладают таким оборудованием, что затрудняет полную реализацию программы. Учителя вынуждены руководствоваться нормами, принятыми в классе.

Вторая проблема заключается в том, что занятия физкультурой положительно влияют на здоровье учащихся только в том случае, если их спортивные интересы удовлетворены. Однако на практике удовлетворить такие интересы студентов часто невозможно из-за отсутствия специального оборудования и спортивных площадок.

Третья проблема заключается в том, что большинство учителей предпочитают следовать нормативам в своей программе физкультуры, что не мотивирует учащихся. Стандарты, установленные для получения кредита, не стимулируют интерес к спорту и улучшению успеваемости ученика.

Для повышения авторитета физического воспитания студентов необходим новый подход. В учебную программу физического воспитания следует внедрить различные дополнительные виды спорта, которые обеспечат двигательную активность учащихся и положительно повлияют на их здоровье.

Физический отдых, также известный как "массовый спорт" или "активный отдых", пользуется популярностью среди молодежи. Он помогает развлечься, изменить деятельность, снять умственную усталость и удовлетворить потребности и интересы учащихся в активном отдыхе.

Фитнес является самым популярным местом для женщин. Он помогает поддерживать тело в хорошей форме, укреплять все тело и снимать стресс. Фитнес также положительно влияет на самооценку, энергию, пищеварение и сон, а также помогает бороться с депрессивными мыслями. Он может быть включен в образовательные программы в универ

Был пройденонлайн-опрос среди студентов. Всего было опрошено 150 человек, включая 42 юношей и 108 девушек. Первый вопрос касался отношения к физической культуре. Только 5% респондентов ответили отрицательно. Большинство, 79%, ответили положительно, понимая важность физической подготовки для поддержания и укрепления физического и психического здоровья подростков. 17% студентов не интересуются спортом и не считают его важной частью своего здоровья. Чтобы определить эффективные способы привлечения студентов к физической подготовке, был задан следующий вопрос:

"Что нужно сделать, чтобы увеличить количество людей, занимающихся физической культурой и спортом?"

Большинство студентов (64%) считают, что школьная программа должна предлагать альтернативу физическому воспитанию. Однако не все университеты могут это сделать из-за ограничений в спортивной инфраструктуре, финансовых затрат и доступных преподавателей. Меньшинство (36%) считает важным вести здоровый образ жизни и информировать студентов о роли здоровья и благополучия. Результаты опроса показывают, что университетам важно создать условия для развития студентов в спортивных и развлекательных мероприятиях. Эти условия должны учитывать современные тенденции в физической культуре и спорте, а также региональные и профессиональные особенности университета.

**Результаты**

# В заключение, следует отметить, что "физическая культура и спорт" должны внушить студентам правильное отношение к физической активности на протяжении всего учебного процесса в университете. Это поможет им осознать важность физической активности и здорового образа жизни для каждого человека. Очень важно научить студентов основным навыкам, которые они смогут применять в будущем для поддержания своего физического состояния. Также важно поощрять студентов проявлять интерес к спорту и физической культуре. Будущие профессионалы должны понимать, насколько полезными будут результаты для них в будущей жизни. Необходимо, чтобы студенты были мотивированы и проявляли интерес к этой области.

# СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Шириязданова Ю.А. Значение физической культуры и спорта в жизни человека //Научное сообщество студентов XXI столетия. Гуманитарные науки: сб. ст. по мат. XXXIII междунар. студ. науч.-практ. конф. № 6 (33).
2. Бальсевич В.К. Физическая культура для всех и каждого. – М: ФиС, 2014 – 208 с.
3. Вленский М.Я. Физическая культура в гуманитарном образовательном пространстве вуза // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2017 - №1.
4. Согришина М.О., Якуб И.Ю. Положительное влияние подвижных игр на психоэмоциональное состояние студентов // Вестник современных исследований. -2018. -№12-8 (27) – с. 389-391.
5. Ильинич В.И. Физическая культура студента и жизнь: учеб. для ВУЗов. М: Гардарики. - 2016. -368 с.
6. Лубышева Л.И. Концепция физкультурного воспитания: методология развития и технология реализации // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2016. - №1