

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ

К.А. Тишко, 1 курс

Научный руководитель – **Л.С. Макарова**, к.п.н., доцент

Полесский государственный университет

Физическое воспитание играет важную роль в жизни студентов учреждений высшего образования, способствуя не только улучшению физического здоровья, но и развитию социальных навыков, повышению настроения и продуктивности. Эффективная организация физического воспитания в университетах и колледжах имеет большое значение для обеспечения полноценного развития студентов и поддержания их здоровья на достойном уровне.

Основные аспекты успешной организации физического воспитания в университетах включают в себя создание доступной и качественной спортивной инфраструктуры, обеспечение разнообразных программ и видов спорта, участие квалифицированных тренеров и инструкторов, а также поддержка со стороны университета.

Важным элементом организации физического воспитания является стимулирование студентов к занятиям спортом и физической активностью. Мероприятия по повышению мотивации, органи-

зация спортивных соревнований, социальных занятий спортом способствуют увеличению участия студентов.

Кроме того, удобное расписание занятий и гибкий подход к организации спортивных мероприятий позволяют студентам эффективно сочетать учебу и спорт, что способствует поддержанию здорового баланса в их жизни.

Физическое воспитание в учебных заведениях также способствует развитию социальных навыков, командной работы и ответственности, что является важным аспектом подготовки студентов к будущей профессиональной деятельности.

По мнению Агаджаняна Н.А. роль физической активности в жизни студентов заключается в следующем:

1. Улучшение физического здоровья: регулярные физические упражнения помогают укрепить сердце и легкие, повысить общую выносливость, улучшить обмен веществ и поддерживать здоровый вес. Это также снижает риск развития различных заболеваний, таких как ожирение, диабет и сердечно-сосудистые заболевания.

2. Улучшение психического здоровья: физическая активность способствует выработке эндорфинов, естественных антидепрессантов, которые помогают снизить уровень стресса, улучшить настроение и справиться с тревожностью и депрессией. Это особенно важно в условиях повышенной нагрузки и требований к студентам.

3. Улучшение когнитивных функций и академической успеваемости: исследования показывают, что физическая активность способствует улучшению когнитивных функций, таких как память, концентрация, усидчивость и планирование. Студенты, занимающиеся физическими упражнениями, как правило, имеют лучшую учебную успеваемость и способность к концентрации во время занятий.

4. Снижение уровня сонливости: физическая активность стимулирует циркадные ритмы организма, что способствует улучшению качества сна и снижению уровня сонливости днем. Это помогает студентам чувствовать себя более бодрыми и энергичными в течение дня.

5. Создание социальных связей: занимаясь физическими упражнениями, студенты могут находить новых друзей с общими интересами. Это способствует формированию социальных связей, укреплению командного духа и повышению самооценки.

6. Умение управлять временем: включение физической активности в ежедневный режим студента требует хорошего планирования и умения эффективно управлять временем. Это помогает развить навыки самоорганизации, которые могут быть полезны в других сферах жизни [1].

По мнению Барчукова И.С. регулярное занятие спортом или физическими упражнениями помогает поддерживать здоровье, улучшать психоэмоциональное состояние, а также формировать дисциплинированный подход к достижению поставленных целей. Важно помнить, что систематичность в физическом воспитании способствует не только физической, но и психологической и социальной гармонии человека, обеспечивая всеобъемлющее благополучие и развитие личности [2].

Исходя из результатов опроса о качестве и эффективности физкультурно-спортивной деятельности на 1 курсе в Полесском государственном университете, можно сделать следующие выводы:

1. Качество спортивной инфраструктуры университета: 71% опрошенных очень удовлетворены качеством спортивной инфраструктуры, что говорит о высоком уровне удовлетворенности студентов. 18% удовлетворены, 7% нейтральны, 4% не удовлетворены.

2. Качество предоставляемых спортивных услуг: 66% опрошенных считают, что качество предоставляемых спортивных услуг отличное, что также является положительным показателем. 21% характеризуют качество как хорошее, 14% - как удовлетворительное.

3. Разнообразие программ и видов спорта: 68% опрошенных очень удовлетворены разнообразием программ и видов спорта, предлагаемых в университете. 26% удовлетворены, 5% не имеют мнения.

4. Ожидания от физкультурно-спортивной деятельности: 58% опрошенных хотели бы удобное расписание занятий, что указывает на значимость этого аспекта для студентов. Другие ожидания включают более разнообразные виды занятий (18%), больше мотивационных мероприятий (12%) и лучшее качество спортивных объектов (8%).

5. Эффективность проводимых тренировок и занятий: 78% опрошенных считают проводимые тренировки и занятия очень эффективными, что свидетельствует о качественной работе тренеров и инструкторов. 16% считают эффективность просто хорошей, 5% не слишком высокой.

6. Работа тренеров и инструкторов: 32% опрошенных оценили работу тренеров и инструкторов как отличную, 53% - как хорошую, что также говорит в пользу профессионализма специалистов.

7. Ценность физкультурно-спортивной деятельности для студентов и преподавателей: стимуляция социальной активности и взаимодействия (19%), развлечение и отдых (21%) и укрепление здоровья (25%) являются наиболее ценными аспектами для опрошенных. Другие ценности включают развитие спортивных навыков (22%) и улучшение физического здоровья (29%).

8. Важность в области физической активности в университете: 34% считают важным, чтобы спортивная инфраструктура была доступной, 22% - профессионализм тренеров и инструкторов. Другие важные аспекты включают качество спортивных занятий (22%) и мотивация со стороны университета (16%).

9. Проблемы или недостатки в организации физкультурно-спортивной деятельности: наиболее распространенные проблемы – неудобное расписание занятий (42%) и недостаточная мотивация студентов и персонала (29%). Другие проблемы включают недостаточное количество программ и видов спорта (15%).

Из результатов опроса видно, что студенты высоко ценят качество спортивной инфраструктуры и предоставляемых услуг в университете. Они ожидают удобного расписания занятий, разнообразных программ и эффективных тренировок. Работа тренеров и инструкторов также оценивается положительно, что свидетельствует об их профессионализме. Студенты и преподаватели видят ценность в физкультурно-спортивной деятельности для здоровья, социального взаимодействия и развития спортивных навыков. Недостатки в организации деятельности включают неудобное расписание и недостаточную мотивацию. Чтобы улучшить ситуацию, студенты высказывают желание видеть больше спортивных мероприятий, новые программы и повышение квалификации тренеров. Общий вывод: важно продолжать развивать физкультурно-спортивную деятельность в университете, уделяя внимание потребностям и ожиданиям студентов, и устраняя выявленные проблемы для повышения удовлетворенности и активности участников.

Список использованных источников

1. Агаджанян, Н.А. Здоровье студентов / Н.А. Агаджанян. – М.: Россия, 2019. – 300 с.
2. Косяченко, Г.П. Студенческая активность в стране и мире / Г.П. Косяченко. – М.: Мир спорта, 2021. – 252 с.