

УДК 681.3.069

Д.А.Демшина (2 курс, каф. физвосп.), И.Л.Бондарчук, ст. преп.

## ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ И ЕЕ МЕСТО В СТУДЕНЧЕСКОЙ ЖИЗНИ

Актуальность работы вызвана следующими факторами:

1. Прогрессивный ритм нашей жизни требует от нас все большей физической активности и подготовленности.
2. Любой человек хочет быть красивым, а красота – это и ловкость, и гибкость, и изящество, и энергичность, и сила, которые развиваются на занятиях физической культурой.
3. Любой работодатель нацелен на то, чтобы нанять здорового работника, кроме профессиональных качеств, бакалавр, специалист или магистр должен обладать устойчивым моральным и физическим состоянием, особенно способностью справляться со стрессами и нервными потрясениями, высоким уровнем работоспособности и активности, независимо от внешних условий.

Цели и задачи исследования.

1. Выяснить, насколько важны занятия физической культурой для студентов, и каковы их стимулы для тренировок.
2. Определить, нужна ли вообще физическая культура в университете.

Объект исследования: студенты СПбГПУ 1 и 2 курсов. Методы исследования: социопрос, анкетирование.

Основные результаты работы.

1. По результатам проведенного социопроса было выяснено, что студенты 1 курса занимаются физической культурой ради: сохранения и укрепления здоровья и стремления иметь хорошую фигуру (55% опрошенных), хорошей физической формы (45%) и получения зачета (40%).
2. По результатам того же социопроса было выяснено, что студенты 2 курса занимаются физической культурой ради: стремления иметь хорошую фигуру (82,6%), сохранения хорошей физической формы (78,2%), сохранения и укрепления здоровья и наслаждения физической активностью (73,9% опрошенных), получения зачета (только 30%).

Выводы.

1. Занятия физической культурой укрепляют наше здоровье, в том числе сказываются на успехах в умственном труде. Энергетический потенциал организма и функциональное состояние всех органов и систем зависит от характера деятельности скелетных мышц, и чем он интенсивнее, тем полнее реализуется генетическая программа и даже продолжительность жизни. Поэтому можно отметить, что адекватная физическая тренировка, занятия оздоровительной физической культурой способны приостановить в значительной степени возрастные изменения, повысить аэробные возможности и уровень выносливости – показатели биологического возраста организма и его жизнестойкости.
2. Любой студент очень много времени проводит за своим рабочим местом, в результате чего в организме нарушаются нервно – рефлекторные связи, что приводит к расстройству регуляции деятельности сердечно – сосудистой и других систем, нарушению обмена веществ, развитию гипертонии и дегенеративных заболеваний, например, атеросклероз. Для нормального же функционирования организма необходимо оптимальное количество двигательной активности, которая принадлежит к числу основных факторов, определяющих уровень обменных процессов и состояние костной, мышечной и др. систем.
3. Физическая культура – это не только способ физического развития, но и особый вид культурной деятельности, результаты которой полезны как для общества в целом, так и

для отдельно взятой личности. Наряду с физической и функциональной подготовленностью существует еще и психофизическая подготовленность, т.е. уровень формирования физических и психических качеств человека для решения жизненных и профессиональных задач. С точки зрения социальной функции физической культуры и спорта, она никогда не утратит своей значимости и будет становиться все более важной по мере развития нашего общества в будущем, ведь она формирует и развивает человека как личность. Безусловно, сюда можно включить и умственное развитие (развитие восприятия, мышления, памяти, воли, внимания способностей, контроль эмоций), и нравственные чувства (стыд, совесть, справедливость, долг, дисциплина, коллективизм, дружба, сострадание), и эстетические чувства (красота), и интеллектуальные чувства (ум, любознательность, находчивость, целеустремленность).

4. В процессе занятий физическими упражнениями повышается работоспособность, т.е. возрастает способность человека выполнять большую работу за определенный промежуток времени. К тому же с нарастанием работоспособности в состоянии мышечного покоя уменьшается частота сердечных сокращений, т.е. человек начинает больше работать, но при этом меньше устает. Поэтому отдых и, прежде всего, сон используются организмом полностью.
5. Физическая культура в жизни студента играет, чуть ли не решающую, роль в плане того, что, прежде всего, является условием эффективной учебной, а в будущем и залогом профессиональной деятельности. Она, безусловно, развивает личность и формирует важные качества для саморазвития и самосовершенствования, а также расширяет обобщенный культурный кругозор будущего специалиста. Таким образом, можно сказать, что физическая культура – это не только здоровый образ жизни, это просто жизнь в полную силу (она открывает все новые и новые возможности для самореализации, что важнее всего в наше время).

Полученные результаты и выводы согласуются с данными литературы [1-3].

#### ЛИТЕРАТУРА:

1. Физическая культура студента. Учебник для студентов вузов/Под общ. ред. В.И.Ильинича. – М.: Гардарики, 2003. – 448 с.
2. Физическая культура. Компьютерный учебник для студентов / Волков В.Ю., Волкова Л.М. – 2003.
3. Физическая культура в жизни общества. – Под ред. Кузнецова А.К. – М. – 1995.