

УДК 37.037

Сайгашкин Андрей Васильевич

Студент
Академия права и управления Федеральной
службы исполнения наказания
Рязань, Россия
saigashkintop@gmail.com

Andrey V. Saigashkin

student
Academy of Law and Management
of the Federal Penitentiary Service
Ryazan, Russia

Пожималин Вячеслав Николаевич

Доцент кафедры физической подготовки и
спорта
Академия права и управления Федеральной
службы исполнения наказания
Рязань, Россия

Vyacheslav N. Pozhalin

Associate Professor of the Department
of Physical Training and Sports
Academy of Law and Management
of the Federal Penitentiary Service
Ryazan, Russia

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА ЗДОРОВЬЕ И НА РАЗВИТИЕ ЛИЧНОСТНЫХ КАЧЕСТВ СТУДЕНТА

THE INFLUENCE OF PHYSICAL EDUCATION ON THE HEALTH AND DEVELOPMENT OF PERSONAL QUALITIES OF STUDENTS

Аннотация

Предметом статьи выступают теоретические аспекты по влиянию физической культуры на саморазвитие и самосовершенствование личности и организма студента в процессе занятия физической культуры. Рассматриваются пути развития человеческого организма в материальном и духовном отношении. Таким образом, возможность заниматься физической культурой и спортом среди студентов имеет ряд преимуществ в их биологическом развитии тела и интеллектуальных способностей личности.

Ключевые слова:

спорт, здоровье студента, физические способности, коммуникация, личностные качества

Abstract

The subject of the article is the theoretical aspects of the influence of physical culture on self-development and self-improvement of the student's personality and body in the process of physical education. The ways of development of the human body in material and spiritual terms are considered. Thus, the opportunity to engage in physical education and sports among students has a number of advantages in their biological development of the body and intellectual abilities of the individual.

Keywords:

sports, student's health, physical abilities, communication, personal qualities

Значение занятий спортом для студентов вузов неопределимо в контексте улучшения физического и психического здоровья. В университетах активно развивается спортивная деятельность с целью общего развития личности и подготовки к жизненным испытаниям, что значительно повышает способности студентов в учебе и достижении их целей. Одновременно спорт играет важную роль в формировании ценностей, развитии способности к принятию решений на ходу и улучшению когнитивных процессов. Умение принимать как победу, так и поражение с уважением и достоинством, которые приобретаются в процессе занятий физической культурой, содействует позитивному и спокойному отношению к различным вызовам жизни.

Физическая культура - одно из лучших направлений активности студента, которое помогает поддерживать общую физическую форму человека. Регулярные занятия различными видами спорта предотвращают различные хронические заболевания и развивают здоровые кости, работоспособное сердце и улучшают функции легких. Это помогает контролировать вес, борется с диабетом, улучшает кровообращение и снижает уровень стресса. Занятия спортом способствуют хорошо сбалансированному умственному и физическому росту, тонизируют мышцы и укрепляют кости [1].

Для возраста студентов физическая культура играет очень важную роль в развитии их тела и ума [3]. Она также помогает повысить их академический уровень и делает их внимательными. Физическая культура также может внести значительный вклад в благополучие людей, ведущих здоровый образ жизни. Регулярные занятия спортом и физические упражнения также могут помочь в лечении различных инфекционных и неинфекционных заболеваний, а также являются экономически эффективным методом улучшения здоровья населения в целом как в развивающихся, так и в развитых странах.

Занятия физической культурой не только способствуют развитию физической силы и поддерживают в хорошей форме, но также оказывают глубокое влияние на личностное развитие [6]. Спорт помогает формировать характер, развивать лидерские способности и улучшать навыки постановки целей. Регулярные тренировки автоматически приносят более высокую самооценку, активизируют социальное взаимодействие и способствуют укреплению качеств, благоприятствующих позитивному развитию личности [2].

Физическая культура помогает детям усвоить ценности, этику, дисциплину, ответственность и развивает чувство взаимного доверия [5]. Это также делает их более ответственными и улучшает их мыслительный процесс. Наиболее важным аспектом спорта в формировании личности является то, что он учит спортивному мастерству, которое заставляет студента более грациозно переносить взлеты и падения в своей жизни и заставляет его с уважением относиться к другим. Спортсмен всегда будет вести свою жизнь с позитивным настроением, придерживаясь моральных ценностей и держась подальше от всех зол общества, что важно для студентов.

Самое важное, что вносит существенный вклад в развитие личности студента - это мир и единство, и физическая культура играет важную роль в национальном

строительстве воли и патриотизма, создавая чувство единства и сплоченности среди спортсменов. Это помогает развивать чувство сотрудничества и командообразования среди студентов и других спортсменов, чтобы они могли объединиться и работать на развитие страны. Физическая культура формирует сильный характер и повышает уровень уверенности молодежи в себе, позволяя ей противостоять вызовам конкурентного мира и добиваться успеха [4].

Спорт также помогает повысить уровень здоровья в студенческой среде. Студенты с высоким уровнем здоровья всегда отличаются хорошим качеством жизни свободной от стрессов.

Как мы видим, физическая культура является не только средством развлечения или времяпрепровождения, но и играет важную роль во всех сферах жизни студентов. Она учит важности дисциплины, пунктуальности, ответственности и уважения к другим. Спорт закладывает фундамент здоровых людей и развивает их способности и личностные качества в построении хорошо развитой и жизнестойкой нации.

Эффективная учебная программа в университетах стремится достичь гармонии между академическими занятиями и занятиями физической культурой. В настоящее время все признают важность спорта в жизни студентов на всех уровнях обучения, особенно в высших учебных заведениях гуманитарного профиля. Это способствует укреплению образовательной системы за счет ключевых аспектов спорта и физического воспитания.

Занятия физической культурой помогают умам молодежи в лице студентов развивать лидерские качества [5]. Это также прекрасное средство научить их ценности самоуправления. Помимо этих преимуществ, физическое воспитание также помогает им сформировать позитивную идентичность. Занятия спортом - самый конструктивный способ разумного проведения досуга. Благодаря физической культуре студенты приобретают важные жизненные навыки, а самое главное, ценность социальных связей, сотрудничества и командной работы. В целом, нет лучшего способа, чем физическая культура, чтобы развить у учащихся чувство общности и сплоченности друг с другом.

После пандемии наш мир стремительно меняется. И это подчеркивает важность эмоционального интеллекта для борьбы с растущими сложностями жизни. В настоящее время способность принимать эмоции и управлять ими является компетенцией каждого человека. И, к счастью, занятия физической культурой или

любым видом спорта - это самый эффективный инструмент, который повышает эмоциональную компетентность у студентов. Это помогает им справляться с трудностями и в конечном счете повышает общее качество их жизни.

Вредные последствия малоподвижного образа жизни и бездействия также можно уменьшить, поощряя занятия спортом. На самом деле, правильный образ жизни также снижает вероятность развития вредных привычек, таких как курение и т.д. Участие студентов в физических упражнениях направляет энергию в нужное русло и борется с негативными эмоциями, которые ухудшают качество жизни человека [2].

Управление Организации Объединенных Наций по наркотикам и преступности выявило положительную корреляцию между занятиями спортом и снижением вероятности антиобщественного поведения. Люди, активно занимающиеся спортом, также, вероятно, избегают употребления наркотиков.

Чтобы вести счастливую и здоровую жизнь, академическое развитие должно дополняться физическими нагрузками. Кроме того, не менее важно сократить потребление нездоровой пищи и заниматься осознанными видами деятельности.

Список использованных источников

1. Филиппов, С. С. Менеджмент физической культуры и спорта : учебник для вузов / С. С. Филиппов. — 6-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 255 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-17692-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.ura.it.ru/bcode/539184> (дата обращения: 02.03.2024).

2. Психология физической культуры и спорта : учебник и практикум для вузов / А. Е. Ловягина, Н. Л. Ильина, С. В. Медников, Е. Е. Хвацкая ; под редакцией А. Е. Ловягиной. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 609 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-17746-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.ura.it.ru/bcode/536546> (дата обращения: 02.03.2024).

3. Шаповаленко, И. В. Психология развития и возрастная психология : учебник и практикум для вузов / И. В. Шаповаленко. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 457 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11341-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.ura.it.ru/bcode/535701> (дата обращения: 02.03.2024).

4. Теория и методика избранного вида спорта : учебное пособие для вузов / Т. А. Завьялова [и др.] ; под редакцией С. Е. Шивринской. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 189 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07551-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.urait.ru/bcode/539549> (дата обращения: 02.03.2024).

5. Горбунов, Г. Д. Психопедагогика спорта : учебник для вузов / Г. Д. Горбунов. — 6-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 269 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10009-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.urait.ru/bcode/539176> (дата обращения: 02.03.2024).

6. Серова, Л. К. Психология личности спортсмена : учебное пособие для вузов / Л. К. Серова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 124 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07335-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.urait.ru/bcode/539186> (дата обращения: 02.03.2024).