

Раздел 4. «Социально-гуманитарные науки Экономика»

МРНТИ 77.03.05

О.В. Мелешко

Карагандинский индустриальный университет, г. Темиртау, Казахстан
(E-mail: o.meleshko@ttu.edu.kz)

Физическая подготовка в высших учебных заведениях

Физическая подготовка в высших учебных заведениях является очень актуальной. Студенты получают множество информации на парах, из-за чего на них это может отражаться в виде стресса, особенно вовремя сессий и экзаменов. Поэтому они совсем забывают про физическую активность, которая с легкостью может помочь отвлечься и выпустить эмоции. В данной статье мы рассмотрим значение физической подготовки в высших заведениях для студентов, как она влияет на психическое и физическое состояние здоровья, а также как можно разнообразить данное направление, чтобы у учащихся был больший интерес посещать физическую культуру.

Ключевые слова: Подготовка, студент, здоровье, физическая активность.

Физическая подготовка играет ключевую роль в жизни студента, оказывая влияние на него полностью. Она помогает укрепить мышцы, улучшить растяжку и выработать выносливость. Это помогает повысить иммунитет. Так как студенты в основном долго сидят на парах, то им очень нужна выносливость, так они более сконцентрированы и легче переносят учебный день.

Часто можно услышать, что физическая активность улучшает когнитивные функции. Это процессы, связанные с памятью, мышлением и переработкой информации. При занятии физической нагрузкой у человека возникает рост нейронных связей и происходит стимулирование нейрогенеза.



Также происходит социальная активность. Студенты тренируются в группах, играют в различные игры, что позволяет им не только сплочиваться и проводить время вместе, но и развивать навыки работать в команде. Часто происходит чувство ответственности, когда человек понимает, что от его усердия и настроя зависит результат его напарников.

Раздел 4. «Социально-гуманитарные науки Экономика»

Физическая активность помогает снизить уровень стресса. Во время занятий происходит выработка эндорфина, они помогают повысить настроение и улучшить самочувствие. Также происходит выброс кортизола, как раз он вызывает постоянное напряжение и нервозность.

Зачастую при тренировках мы забываем обо всех своих проблемах, поэтому студентам важно отвлечься, «разгрузить голову» после тяжелого учебного дня. Так снижается психологическое напряжение.

У многих учащихся есть проблема со сном, так вот как раз физическая нагрузка позволяет решить ее. Ведь сон очень важен для нашего здоровья. Во время активности наша температура тела повышается, а затем начинается потихоньку снижаться, что и приводит к быстрому засыпанию и при этом испытываем более глубокий сон.

В основном студенты проводят время за учебой, сидя, из-за этого есть случаи проблем с лишним весом. При большой загруженности учащиеся не успевают пройти нужное количество шагов, также могут питаться не совсем полезной пищей. Вследствие чего чаще всего это приводит к избыточному потреблению калорий. Поэтому замедляется метаболизм и приводит к снижению калорийного расхода организма.

Часто студенты не хотят ходить на физическую культуру из-за однотипных и не интересных занятий. Но их можно разнообразить:

Включить в план различные виды тренировок, такие как аэробика, йога, пилатес, танцы, стретчинг, зумба и т.д. Так студентам не будет успевать надоедать то или иное занятие. Либо же дать каждому выбрать, то, что ему больше всегда нравится.

Постоянно меня место тренировки, ведь приходя туда часто, нам становится не так интересно, что-либо делать. Нужно менять залы или чередовать занятия на улице и в помещении.

При занятии физкультурой устраивать соревновательные элементы, чтобы у каждого учащегося был стимул лучше и качественнее выполнять все задания, а также в следующие разы становиться всё лучше.

Учитывать физическую подготовку каждого студента. Часто во время выполнения задания, которое нам не по силам теряется весь настрой и желание, что-либо делать. Поэтому очень важно найти к каждому подходящие занятия.

Во время тренировки с музыкой повышается выносливость и вдохновение. Так можно создать папку с мотивирующей музыкой и включать, когда начинается работа, где каждый студент выполняет своё собственное упражнение.

Если будет разнообразие в физической подготовке, то у студентов будет мотивация посещать занятия и поддерживать активный образ жизни.



Раздел 4. «Социально-гуманитарные науки Экономика»**Вывод**

В конце можно сказать, что физическая активность будет всегда важна для студенческой жизни. Она помогает сохранить и поддерживать здоровье, формирует командный дух. Благодаря упорству в тренировках, студент будет стремиться достигать более высокие успехи в учебе, ведь не зря во время занятий исчезает стресс, и улучшаются когнитивные функции. Важно поощрять и поддерживать активный образ жизни среди студентов. Например, предоставлять доступ к разнообразным тренировкам и спортивным мероприятиям. Физическая подготовка не только способствует улучшению здоровья студентов, но и формирует прочные основы для их будущего успешного развития и достижений.

Список использованных источников

- 1 Г.Б. Мадиева. Физическая культура в высших учебных заведениях. – 2018 г. - С. 55-60 с.
- 2 Г.М. Перова. Основы теории физической культуры студентов не физкультурного вуза. – 2015г. – С. 17-19.
- 3 В.Ф. Кошелев. О.Ю. Малозёмов, Ю.Г. Бердникова, А.В. Минаев, С.И. Филимонова, Физическое воспитание студентов в техническом вузе. – 2015 г. – С. 159-171.

О.В. Мелешко

Жоғары оқу орындарындағы дене шынықтыру дайындығы

Жоғары оқу орындарындағы дене шынықтыру өте өзекті. Студенттер ерлі-зайыптылар туралы көптеген ақпарат алады, бұл оларды стресс ретінде көрсетуі мүмкін, әсіресе сессиялар мен емтихандар кезінде. Сондықтан олар физикалық белсенділікті мүлдем ұмытып кетеді, бұл онай алаңдатуға және эмоцияларды босатуға көмектеседі. Бұл мақалада біз студенттер үшін жоғары оқу орындарындағы дене шынықтырудың маңыздылығын, оның психикалық және физикалық денсаулық жағдайына қалай әсер ететінін, сондай-ақ оқушылардың дене шынықтыруға деген қызығушылығын арттыру үшін осы бағытты қалай әртараптандыруға болатынын қарастырамыз.

Түйін сөздер: дайындық, студент, Денсаулық, физикалық белсенділік.

O.V. Meleshko

Physical training in higher education institutions

Physical training in higher educational institutions is very relevant. Students receive a lot of information in pairs, which is why it can affect them in the form of stress, especially during sessions and exams. Therefore, they completely forget about physical activity, which can easily help to distract and release emotions. In this article, we will consider the importance of physical training in higher education institutions for students, how it affects

Раздел 4. «Социально-гуманитарные науки Экономика»

mental and physical health, as well as how to diversify this area so that students have more interest in attending physical education.

Keywords: Preparation, student, health, physical activity.

References

- 1 G.B. Madieva. Physical culture in higher educational institutions. – 2018 - p. 55-60 p.
- 2 G.M. Perova. Fundamentals of the theory of physical culture of students of non-physical education university. – 2015 – P. 17-19.
- 3 V.F. Koshelev, O.Yu. Malozemov, Yu.G. Berdnikova, A.V. Minaev, S.I. Filimonova. Physical education of students at a technical university. – 2015 – P. 159-171.