

Хазимухаметов И.Т.

студент 3 курса

СФ УУНиТ

Стерлитамакский филиал Уфимского университета науки и

технологий

Шамсутдинов Ш.А

Доцент, кандидат педагогических наук

Уфимский университет науки и технологий

**ФИЗИЧЕСКАЯ РАБОТОСПОСОБНОСТЬ СТУДЕНТОВ В ПЕРИОД
ОБУЧЕНИЯ**

Аннотация:

Многие студенты пытаются полностью изолировать себя от физической активности. Некоторые студенты стараются снизить физическую активность, тем самым ухудшая свое здоровье. Всячески пытаются получить справку об освобождении. Известно, что постоянное нервно-психическое перенапряжение и хроническая умственная усталость без физической разрядки вызывают тяжелые функциональные нарушения в организме, снижение работоспособности и наступление преждевременной старости.

Ключевые слова: студент, физическая культура, образование, здоровье, физическая подготовка.

Khazimukhametov I.T.

student of SF UUNiT

Sterlitamak Branch of Ufa University of Science and Technology

Shamsutdinov Sh.A., Ph.D.

Associate Professor

Ufa University of Science and Technology

PHYSICAL PERFORMANCE OF STUDENTS DURING THE STUDY PERIOD

Annotation:

Many students try to completely isolate themselves from physical activity. Some students try to reduce physical activity, thereby worsening their health. They are trying in every possible way to get a certificate of release. It is known that constant neuropsychiatric overstrain and chronic mental fatigue without physical discharge cause severe functional disorders in the body, decreased performance and the onset of premature old age.

Keywords: student, physical culture, education, health, physical training.

Физическая подготовка. Термин «физическая подготовка» подчеркивает прикладную направленность физического воспитания к трудовой или иной деятельности. Различают общую физическую подготовку и специальную. Общая физическая подготовка направлена на повышение уровня физического развития, широкой двигательной подготовленности как предпосылок успеха в различных видах деятельности.

Было показано, что физическая активность и физические упражнения оказывают положительное влияние на когнитивные функции и успеваемость у детей и подростков. Регулярная физическая активность может улучшить внимание, память и успеваемость, а также снизить риск ожирения и связанных с ним проблем со здоровьем и болезни сердца. [3]

Тем не менее, многие студенты не занимаются достаточной физической активностью, чтобы пожинать эти преимущества. По данным Центров по контролю и профилактике заболеваний (CDC), только 20-25% детей и подростков в возрасте 6-18 лет соответствуют рекомендуемым рекомендациям по физической активности.

Существует несколько барьеров, которые могут способствовать низкому уровню физической активности среди студентов. Некоторые

студенты могут не иметь доступа к безопасным и удобным местам для физической активности, таким как парки и места отдыха. Другим может не хватать поддержки или ресурсов, необходимых для участия в физической активности, таких как оборудование или транспорт. Некоторые студенты могут также сталкиваться с социальными или культурными барьерами для физической активности, такими как отсутствие поощрения со стороны семьи и сверстников. [1]

Физическая подготовка имеет решающее значение для благополучия студентов и должна поощряться. Поощрение физической активности в сообществе может помочь развить знания, навыки и уверенность, необходимые им для участия в физической активности на протяжении всей своей жизни.

Кроме того, важно учитывать социально-экономический статус и культурное происхождение студентов при продвижении физической подготовки. Различные группы населения могут иметь различный доступ к ресурсам, культурным нормам и убеждениям, а также опыту, который влияет на их поведение в физической активности. Поэтому крайне важно, чтобы школы и общины работали с этими группами населения, чтобы адаптировать свои усилия по пропаганде физической подготовки и обеспечить, чтобы все учащиеся имели равные возможности для доступа к физической активности и участия в ней. [3]

Также важно признать, что физическая подготовка - это не только спорт или физическая активность, но и общее состояние здоровья, которое также включает в себя питание и привычки сна. Правильное питание и достаточный сон необходимы для хорошего здоровья, а также для успеваемости. При правильном образовании, поддержке и поощрении студенты могут развивать здоровые привычки, которые будут длиться всю жизнь.

Таким образом, содействие физической подготовке среди студентов имеет важное значение для их общего благополучия и академической

успеваемости. Школы, колледжи и Высшие учебные заведения могут осуществлять различные стратегии для повышения уровня физической активности среди учащихся, такие как регулярные занятия, физкультурой, внеклассные мероприятия, использование технологий и принятие инклюзивного подхода. Важно признать, что физическая подготовка - это не только спорт или физическая активность, это общее состояние здоровья и благополучие. [2]

Физическая подготовка имеет важное значение для общего благополучия студентов и играет решающую роль в их академической успеваемости. Регулярная физическая активность может улучшить когнитивные функции, успеваемость и снизить риск ожирения и связанных с ним проблем со здоровьем. Тем не менее, многие студенты не занимаются достаточной физической активностью, что вызывает беспокойство. Для поощрения физической подготовки учащихся необходим комплексный подход, включающий такие стратегии, как регулярные занятия физкультурой, безопасные и доступные места для физической активности, использование технологий, инклюзивный подход, образование и поддержка.

Несколько дополнительных вещей, которые нужно учитывать при пропаганде физической подготовки среди студентов:

1. Адаптация программ к конкретным потребностям и интересам студентов;
2. Поощрение студентов развивать любовь к физической активности и здоровые;
3. Поощрение здоровой конкуренции дружеское соревнование может быть эффективным мотиватором для студентов для участия в физической активности;
4. Подчеркивание умственных и эмоциональных преимуществ: физическая активность приносит пользу не только физическому

благополучию, но и психическому и эмоциональному здоровью, такому как снижение стресса и тревоги.

5. Регулярная оценка и отслеживание уровня физической подготовки студентов может определить области, которые нуждаются в улучшении, и измерить влияние своих программ.

Также важно помнить, что физическая подготовка является лишь одним из аспектов общего состояния здоровья и благополучия студента, и ее следует рассматривать в контексте других важных факторов, таких как питание, сон и психическое здоровье. [2]

Список литературы:

1. Спортивная медицина у детей и подростков (2-е издание, переработанное и дополненное). - Текст: электронный // Книга: [сайт].-URL:https://static-eu.insales.ru/files/1/4089/11071481/original/sport_med_u_det_i_podr.pdf (дата обращения: 29.12.2022).
2. Глобальные рекомендации по физической активности для здоровья. /Всемирная организация здравоохранения, 2010 г.. — Текст: электронный // Министерство здравоохранения Российской Федерации: [сайт] – URL: https://minzdrav.gov.ru/system/attachments/attaches/000/016/375/original/9789244599976_rus.pdf?1389768711 (дата обращения: 30.12.2022).
3. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб.заведений. -2-е изд.,исир.идоп. -М.: Издательский центр «Академия», 2003. - 4S0 с. (дата обращения: 30.12.2022).