

Батожаргалов Сундэб Батомункуевич  
Бальчинова Долгор Баировна  
Мартемьянов Дмитрий Эдуардович  
студенты,  
Читинской государственной медицинской академии  
Министерства здравоохранения РФ, г. Чита  
Деньченко Анастасия Валерьевна,  
преподаватель кафедры физической культуры  
ФГБОУ ВО ЧГМА, г. Чита, Россия

## **ВЛИЯНИЕ СПОРТА НА СТУДЕНЧЕСКУЮ ЖИЗНЬ**

Аннотация: Обучающимися в высшем заведении образовательного типа выделяются четыре группы ценностей, которые определяют изучение ценностных ориентаций студентов в направлении здорового образа жизни. Первая группа – это общечеловеческие ценности, которые в рядах студенческой молодежи имеют высокую оценку и много значат. Ко второй группе относятся преимущественные ценности. В их состав входит физическое состояние, телосложение и статус в обществе. Третья группа имеет название «противоречивые». Это объясняется присутствием признаков большого и не большого значения. Четвертая группа называется «частными», потому как есть студенты, которые предают значение своим ценностям. Сюда входит функционирование человеческого организма, общественная активность и уровень физической подготовленности к выбранной профессии.

Ключевые слова: студенты, спорт, физическая активность.

Batozhargalov Sundeb Batomunkuevich  
Balchinova Dolgor Bairovna  
Martemyanov Saecula Quintum Et Sextum Eduardovich

alumni,  
Chita Statu Medicinae Academiae  
Ministry de Salus in Russian Foederatio, Chita  
Daychenko Anastasia Valeryevna,  
magister Donec Corporis Cultura  
FGBOU VO CHGMA, Chita, Russia

## LIGULA ULTRICES IN FELIS VITAE

Abstracto: Alumni in superioris educationis institutum distinguuntur per quattuor coetibus bona determinare studium discipulorum pretium inclinationes in directionem a sanus lifestyle. Primum coetus est universalis valores, quae sunt altus aestimantur, et id multum in agmina discipulus iuvenis. Secunda includit praepositus bona. Sunt etiam corporis statu, corpore et status in societate. Tertia pars est, quod dicitur, "contraria". Hoc est propter praesentia signa magna, et non magni momenti. Quartus coetus dicitur "secretum", quia non sunt alumni, qui det momentum ad eorum bona. Integer operationem in corpore humano, socialis actio et gradu corporis congruentia, quia electi professionem.

Keywords: lorem, ipsum, corporalis operatio.

Общее физическое состояние человека зависит от многих факторов, как природных, так и социальных, но главное, оно управляемо. С помощью правильно подобранных и организованных занятий с применением физических упражнений, различных видов спорта, рационального питания, режима труда и отдыха и др. можно в значительной степени изменить показатели физического развития и функциональной подготовленности организма. до необходимой степени. направление.

Студент – это не социальный статус, не категория студента, это образ жизни. Не каждый становится студентом, но почти каждый хотел бы им быть. Однако, когда разговор заходит о студенческой жизни, почти все пожимают плечами. Где рассказы о походах, песнях у костра, печеной картошке, или о разных студенческих тусовках, коллективных походах в театр? Конечно, среди студенческой братии есть и постоянные участники студенческих вечеринок, но в основном ребята эти мероприятия пропускают.

Наиболее актуальной и острой проблемой является низкая физическая подготовленность и развитие студентов. Фактический объем физической активности школьников и студентов не обеспечивает полноценного развития и укрепления здоровья подрастающего поколения. Увеличивается количество школьников и студентов, отнесенных к специальной медицинской группе по состоянию здоровья.

Руководством и профессорско-преподавательским составом регулярно проводится большая работа по профилактике зависимостей, социально-психологической адаптации первокурсников, духовно-нравственному воспитанию и популяризации физической культуры и спорта.

В рамках целевой программы реализуются социологические и психологические исследования по изучению самооценки отношения к здоровью, факторам риска заболеваний, физкультурно-спортивной деятельности, а также регулярный мониторинг состояния здоровья и морально-психологического статуса студентов и сотрудников, что позволяет более эффективно внедрять здоровьесформирующую деятельность.

Ежегодно Читинская государственная медицинская академия принимает участие в Открытом публичном Всероссийском конкурсе образовательных организаций высшего образования Министерства

здравоохранения Российской Федерации на звание "ВУЗ здорового образа жизни"., где в 2019 году «За эффективную реализацию здоровьесформирующей деятельности и пропаганды здорового образа жизни» вошла в 5 лучших вузов.

А наш спортивный клуб ССК Бицепс участвует во проведении спортивно-массовых мероприятий ССК и своим примером заражает других студентов вуза.

- Внутривузовские этапы чемпионата АССК России по шахматам, волейболу (м\ж), стритболу (м\ж), мини-футболу, настольному теннису

- Дополнительные отборочные (межвузовские) этапы чемпионата АССК России по шахматам, волейболу (м\ж), стритболу (м\ж), мини-футболу, настольному теннису

- Смотр-конкурс «Лучшее спортивное общежитие»

- Эстафеты к 23 февраля - «А ну-ка, парни»

- Эстафеты к 8 марта – «А ну-ка, девушки»

- «Эстафеты с элементами баскетбола» 1-2 курс

- Национальная бурятская борьба «Барилдаан»

- «Соревнования по силовой гимнастике» 1-2 курс

- «Кросс первокурсников»

- Эстафеты - «Здоровый Новый год»

- Товарищеский матч по баскетболу между командами ЧГМА и ЦМУ (Китай).

- Соревнования по воркауту на новой спортивной площадке ЧГМА

- Благотворительная акция в стенах ЧГМА «Движение-жизнь»

- Помощь в проведении благотворительного турнира по футболу для детей из дет.домов от компании «Адидас»

- Туристический слет на СибВо

- Спортивная площадка «Посвящение первокурсников»

- Спортивная площадка «Фестиваль народов мира»

- Профилактические лекции для школьников «ЗОЖ»

Также активисты ССК Бицепс сами принимают участие в различных спортивных соревнованиях и форумах, посвященных развитию студенческого спорта.

- I внутривузовский туристический слет

- I спартакиада добровольцев Заб.края

- Основные отборочные (внутривузовские) этапы чемпионата АССК России по шахматам, волейболу (м\ж), стритболу (м\ж), мини-футболу, настольному теннису.

- Дополнительные отборочные (межвузовские) этапы чемпионата АССК России по шахматам, волейболу (м\ж), стритболу (м\ж), мини-футболу, настольному теннису.

- Форум АССК в Санкт-Петербурге

- Внутривузовские соревнования по футболу, волейболу, баскетболу

- Кросс посвященный победе в Великой Отечественной Войне

- Ежегодная Первомайская легкоатлетическая эстафета на кубок главы города

- Благотворительный кросс от компании «Адидас»

- Благотворительная фитнес-акция «Движение = жизнь»

За последние 3 года, не смотря на пандемию, внутри вузовские соревнования посетило и приняло активное участие более 1000 студентов.

Молодежь в возрасте 18-25 лет – является в большинстве своем студентами, самой интеллектуальной ее частью.

Студенты, занимающиеся физической культурой и спортом, отличаются выносливостью, активностью в быту, хорошей умственной активностью, выносливостью, умением управлять своими действиями и эмоциональным состоянием. У таких студентов развивается стрессоустойчивость, уверенность в себе и улучшается самочувствие. Кроме того, студенты, занимающиеся спортом, более трудолюбивы,

целестремы и решительны. Так физическая культура готовит молодежь к трудовой и общественной деятельности.

К важнейшим направлениям профилактики проявления негативных социальных явлений, в частности пропаганды здорового образа жизни, относятся физкультурно-оздоровительная и спортивная деятельность, пропаганда здорового образа жизни, развитие нравственных аспектов, экологического, физического и духовного, а также создание образовательного пространства, укрепление здоровья и развитие физических возможностей. Именно эти аспекты помогают принести положительный эффект.

Список литературы:

1. <https://chitgma.ru/vuz-zdorovogo-obraza-zhizni/vuz-zdorovogo-obraza-zhizni>
2. Выготский, Л.С. Физическое развитие студента / Л.С. Выготский. - М.: Просвещение, - 2008. - 125с.
3. Чекунова А. А., Калошин Р. Н. Физическая культура как средство формирования здорового образа жизни студентов "Научный Аспект" №1. - 2017 том 2, С. 138-147.