**Физическая культура в жизни студента**

**Балтаева Аделина Фидаилевна**

**Студентка Пермского государственного аграрно-технологического университета имени академика Д.Н.Прянишникова**

**Город Пермь**

**Аннотация:**

Данная статья посвящена изучению таких актуальных вопросов как развитие здорового образа жизни и сохранение здоровья у студентов, влияние физической культуры на процесс формирования личности в процессе учебы в колледжах, институтах, университетах. В работе принята во внимание тема, привлечения студенческой молодежи к занятиям по физической культуре для поддержания и улучшения здоровья.

**Ключевые слова:**

Физическая культура и спорт, студенты, физическая подготовленность, физическое воспитание, физические упражнения.

***Importance of physical education in student life***

**Annotation:**

This paper is devoted to such topical issues as the formation of healthy lifestyles and preservation of the health of the population. This paper considers the topic of attracting students to the physical training to maintain and improve health.

**Keywords:**

Physical culture and sport, students, physical fitness, physical education, physical exercise.

Проанализировав данные за последние годы, наблюдается тенденция к снижению здоровья среди молодежи. Из этого можно предположить, что молодежь не занимается физической культурой и спортом.

Физическая культура и спорт  являются неотъемлемой частью культуры, представляющие собой совокупность духовных и материальных ценностей, используемые обществом в целях физического развития человека и укрепления его здоровья. Не зря говорят – «В здоровом теле – здоровый дух». Однако в нынешнее время возникают такие препятствия распространения физической культуры, как недостаток финансирования, малоподвижный образ жизни, слабая освещённость в СМИ. Всё это мешает образованию интереса молодёжи в плане физического развития.

Особенно актуальна эта проблема для студентов всех  колледжей и университетов, поскольку именно в это время, и в этом возрасте развиваются  и закладываются основы здорового образа жизни, а физическое воспитание не всегда является преимущественным направлением и не всегда закладывается исконно. Физическое воспитание является неотъемлемой частью учебно-воспитательного процесса. Человек, намериваемый заняться физкультурой и спортом, должен поставить перед собой цель – не только укрепить здоровье, но и достичь спортивного результата. Рассмотрев ряд исследований можно сделать вывод, что у студентов, активно занимающихся физической культурой и спортом, выстраивается определенный режим дня, повышается жизненный тонус. Они в большей мере коммуникабельны, меньше стеснительны и меньше боятся критики, Также у студентов, занимающихся спортом, наблюдаются более высокая эмоциональная устойчивость, выдержка, им в большей степени свойственны оптимизм, решительных людей.

В настоящее время профессионально-прикладная физическая подготовка входит в программу физического воспитания студентов и направлена на подготовку молодого специалиста. Многочисленными научными исследованиями установлено, что высокий уровень профессиональной подготовки требует заметной физической подготовки.

Существует такая точка зрения, в соответствии с которой, отсутствие соответствующего уровня развития спорта и пропаганды физической культуры приводит к распространению таких болезней как никотиновая зависимость, алкоголизм, наркомания – распространенные большей частью среди молодежи. Для того чтобы изучить роль физической культуры на процесс формирования личности во время учебы в высших учебных заведениях необходимо учитывать как постоянные, так и временные условия, которые ставят перед человеком задачу улучшать свое физическое состояние и здоровье.

Значение физической культуры и спорта для здоровья, развития и общего состояния человека повысить не просто. С ранних лет родители, учителя, рассказывают ребенку пользу физической активности и стимулируют детей активно заниматься спортом, ведь именно с этого возраста, занятия проходят под чутким контролем опытных тренеров, следящих за правильным развитием подрастающего организма. В школе же за это отвечают учителя физкультуры.   
      К 16-ти годам самосознание человека достаточно сформировывается, собственно с этого возраста человек начинает вполне понимать всю полезность занятия спортом и получать удовольствие, которую приносят ему занятия физической культурой и спортом. Положительная сторона заключается в том, что спорт помогает развитию общительности, избавляет от комплексов; вдобавок физические нагрузки и активное движение небесполезно влияют на достижение в умственном труде, что ничуть не лишнее для учащихся, студентов.

В высших учебных заведениях преподается предмет физическая культура, который формирует слой в физическом состоянии человека, в первую очередь, занятия физической культурой и спортом – это профилактика различных заболеваний, таких как гипертония и ишемическая болезнь сердца. Эти заболевания требуют длительное лечение, но одни только занятия физкультурой не ведут к полному выздоровлению, значит, эффект дает их профилактика.

       А. Моссо говорил, что «физические упражнения могут заменить множество лекарств, но, ни одно лекарство в мире не может заменить физические упражнения». И в самом деле, в процессе занятия физическими упражнениями повышается работоспособность. Об этом указывает преумножающаяся способность человека выполнять большую работу за определенный период времени. С увеличением трудоспособности в состоянии мышечного покоя уменьшается частота сердечных сокращений. Человек начинает больше работать, при этом меньше уставая.   
Занятие физкультурой и спортом дает человеку не только чувство физического совершенства, но и придает ему силы на новые достижения. Поднимает уровень моральных качеств человека, что так необходимо обществу на сегодняшний день. Огромное значение принимает физическая культура в процессе формирования личности, когда она оказывает влияние на него с разных сторон, именно она развивает моральные качества и влияет на  физическое состояние, стимулируя новый подход к жизни и работе, не то иное, как новые достижения в жизни и работе являются результатом физической  культуры. Для того чтобы осознанно прийти к правильному выводу и понять всю важность физической культуры и спорта, человек, в первую очередь, должен понять ее значение в своей жизни. И очень хорошо, если он поймет это не слишком поздно, дабы начать вести здоровый образ жизни как можно раньше.

Спорт и физическая культура - это не только ЗОЖ - это, прежде всего здоровая жизнь, которая открывает совершенно другие возможности для воплощения в жизнь свои силы и способности. Это путь, на который вступает здравый человек, с тем, чтобы каждый прожитый им день стал максимально полезным, и доставляла радость ему самому и всем окружающим. Предварительно продуманный ритм жизни запрашивает преимущественно физическую активность и подготовленность. Все нагрузки, которые ложатся на наши плечи в течение всей нашей жизни требуют более высокого физического совершенства, которое должно нарабатываться с помощью занятий физической культурой.

**Заключение.**

Подводя итоги, нужно сказать, что непременно каждому человеку, в том числе студенту, следует заниматься спортом. Ведь именно людям, занимающимся физической культурой и спортом, свойственны такие качества как чувство долга, добросовестность, собранность. Такие люди успешно взаимодействуют в работе, требующей постоянства, напряжения, свободнее вступают в контакты, более находчивы. Каждый  разумный человек хочет прожить свою жизнь долго и счастливо, что не может быть без здоровья. А вот здоровье не купить и не получить в дар. Поэтому  нужно делать все, чтобы сохранить его, пока не стало, слишком поздно. Обычно вследствие неправильного образа жизни у человека появляются нервные расстройства, разные болезни, после чего и проблемы на работе и дома. А ведь нужно просто задуматься: все ли возможное мы делаем для сохранения своего здоровья? Ведь зачастую походов к врачу можно избежать, если правильно выстроить свой образ жизни.

**Список литературы:**

1. Вайнер Э.Н. Валеология: учебник для вузов [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.bsu.ru/ content/page/1415/hecadem/wainer\_en/p1.php.htm.
2. Медведев С.П. Кондратьев Б.Ф. Средства физической культуры в регулировании умственной работаспособности студентов в период учебного процесса. // [СОВРЕМЕННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ И НАУЧНО-ТЕХНИЧЕСКИЙ ПРОГРЕСС](https://elibrary.ru/contents.asp?issueid=1215558). 2004
3. Давиденко Д.Н. Здоровый образ жизни и здоровье студентов: Учебное пособие / Д.Н. Давиденко, В.Ю. Карпов.- Самара: СГПУ, 2004. – 112с.
4. Физическое воспитание студентов: учеб. пособие /Л.С. Дворкин, К.Д. Чермит, О.Ю. Давыдов / Под общ. ред. Л.С. Дворкина. – Ростов н/Д: Феникс; Краснодар: Неоглория, 2008. – 700с.