

## ЗНАЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ЖИЗНИ СТУДЕНТА

**Е.Г. Ермакова**, старший преподаватель

Пермский государственный аграрно-технологический университет им. академика Д.Н. Прянишникова  
(Россия, г. Пермь)

***Аннотация.** В данной статье рассмотрены понятия физической культуры и спорта, важной задачей которых является укрепление и сохранение здоровья, их значение в жизни студентов. Какую роль играет физическая культура и занятия спортом в студенческой жизни, как влияет на развитие личности и мотивацию к здоровому образу жизни студента.*

***Ключевые слова:** физическая культура, спорт, физические упражнения, здоровье, студенты, физическая подготовка.*

В современной жизни от студентов требуется более динамичная и эффективная работа над собой, а уровень здоровья абитуриентов резко снизился, увеличилось количество студентов с отклонениями в здоровье и освобожденных от физической культуры, поэтому физическая подготовленность и здоровье студентов - важнейший компонент здоровья физического потенциала страны. Несомненно, в подростковом возрасте нужно воспитывать мотивацию и потребность в занятиях физической культуры, создавать физкультурную грамотность студента.

**Спорт и физическая культура** - нормальная и здоровая жизнь, которая открывает безграничные возможности для воплощения сил и талантов в жизнь, а не просто здоровый образ жизни.

Значимость физической культуры и спорта, вытекает из осознания ее роли в жизни личности. Чем раньше придет осознание, тем раньше человек начнет вести здоровый образ жизни.

Физическая культура студентов является важной частью высшего образования. Физическую подготовку нужно рассматривать как качественную меру воздействия на личность будущего специалиста, результаты которой повлияют на ее профессиональную компетенцию.

Закон Российской Федерации "Об образовании" дает большие возможности для понимания значимости физической культуры студентов и помогает увидеть в новом свете воспитательные, образовательные, оздоровительные и

другие функции. Данный закон позиционирует физическую культуру студентов как отдельный, самостоятельный сегмент деятельности в социальном пространстве, учитывая её образовательные приоритеты.

**Физическая культура** - вид культуры человека и общества. Это деятельность и социально значимые результаты по созданию физической готовности людей к жизни; это, с одной стороны, специфический прогресс, а с другой, - результат человеческой деятельности, а также средство и способ физического совершенства.

**Спорт** - доминирующая форма проявления физической культуры, это слово часто употребляют в качестве синонима к понятию «физическая культура». Спорт может рассматриваться как система результатов физической культуры, поскольку этот термин обозначает стремление к физическим достижениям на основе норм и правил, тренировок и соревнований.

С помощью физической культуры и спорта создается гармоничная развитая личность. Они помогают мобилизовать все ресурсы организма для достижения высокой цели, а также повышают работоспособность, выполнять наибольший объем задач во время рабочего дня. Прививают и вырабатывают привычку здорового образа жизни.

На уроках физической культуры задачу укрепления и сохранения здоровья решают с помощью: физических упражнений и двигательной активности.

Еще одной задачей физической культуры является профессионально-прикладная направленность: т.е. применение полученных знаний в профессиональной деятельности учитывая особенности специальности, и составление режима труда и отдыха.

Ни для кого не секрет, что занятия физической культурой и спортом положительно влияют на повышение умственной работоспособности. Изучение современных учебных программ связано с высоким нервно-психическим напряжением студентов.

Чтобы иметь возможность обеспечить мозговую и активную работоспособность в течение всего учебного года, студенту вуза крайне важно иметь высокую физическую подготовленность.

Взаимосвязь физических упражнений и спорта позволяет формировать как привлекательный вид человека, так и его внутренний мир, которые определяются морально-волевыми качествами, поступками и поведением в обществе.

Занятия физической культурой и спортом выполняют воспитательные функции, которые способствуют развитию и укреплению дисциплины, повышают чувства ответственности, помогают развивать настойчивость, целеустремленность.

Исследовав некоторых молодых людей, студентов, которые систематически занимаются физической культурой и спортом постоянно и достаточно активно, повышается уверенность в себе и в своих силах, повышается жизненный тонус, формируется стабильный режим дня, повышается иммунитет и как следствие высокий жизненный тонус.

У тех студентов, которые занимаются физической культурой и спортом исследования показали, что у них развита высокая стрессоустойчивость, коммуникабельность и эмоциональный фон, они открыты для сотрудничества и являются оптимистами.

Как правило, эти студенты являются лидерами с присущими им чертами характера: настойчивость, решительность, целеустремленность, добросовестность, собранность. Они увереннее себя чувствуют в работе, более изобретательны, легко вступают в контакты, находчивы, также их отличает самоконтроль. Незаменимой профилактикой заболеваний и в первую очередь гипертонии, ишемической болезни сердца, являются постоянные занятия физической культурой.

Из статьи можно сделать вывод, что занятия физической культурой и спортом играют важную роль в жизни студента.

#### Библиографический список

1. [http://www.istu.edu/big\\_data/sert\\_osnova\\_zdorovia/part1.pdf](http://www.istu.edu/big_data/sert_osnova_zdorovia/part1.pdf)
2. [http://www.istu.edu/big\\_data/sert\\_osnova\\_zdorovia/part2.pdf](http://www.istu.edu/big_data/sert_osnova_zdorovia/part2.pdf)
3. [http://www.mirrabot.com/work/work\\_19694.html](http://www.mirrabot.com/work/work_19694.html)

### THE VALUE OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS IN STUDENT LIFE

**E.G. Ermakova**, senior lecturer

Perm state agro-technological university named after academician

**D.N. Pryanishnikov**

(Russia, Perm)

**Abstract.** This article describes the concept of physical culture and sports, the important task of which is to strengthen and the preservation of health, their importance in the lives of students. What is the role of physical culture and sports in student life, as it affects the development of personality and motivation for a healthy lifestyle of the student.

**Keywords:** physical culture, sport, exercise, health, students, physical training.