

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ЖИЗНИ СТУДЕНТА

С.В. Кочетова, старший преподаватель

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

DOI: 10.24411/2500-1000-2019-10709

***Аннотация.** Данная статья посвящена изучению того, как влияет поддержание здорового образа жизни и занятия спортом на сохранение здоровья и формирование личности у студентов в процессе учебы. В работе затронута тема необходимости привлечения студенческой молодежи к занятиям физической культурой, чтобы улучшить и поддержать здоровье.*

***Ключевые слова:** здоровье, спорт, студенты, физическая культура.*

С детства каждый человек знает о пользе здорового образа жизни. Это неизбежно связано с физической активностью, с занятием спортом. Те, у кого мотивация к физической культуре достаточно сформирована, сохраняют физическую активность на протяжении всей жизни. Почему же, зная с детских лет о пользе здорового образа жизни, многие пренебрегают занятиями спортом?

Проанализировав данные статистики за последние годы, можно смело утверждать об ухудшении показателей здоровья среди молодежи. Это результат того, что молодежь не занимается спортом, ведет не правильный образ жизни, не следит за своим здоровьем, не задумываясь о последствиях в силу своего возраста. Этому есть объяснение. В наше время физическая культура молодежи прививается недостаточно. Причинами служат недостаток финансирования, малоподвижный образ жизни, слабая освещённость в средствах массовой информации и т.д. Всё это мешает появлению мотивации и заинтересованности молодежи в плане физического развития. Особенно актуальна эта проблема для студентов всех учебных заведений, поскольку именно в это время, и в этом возрасте развиваются и закладываются основы здорового образа жизни, а физическое воспитание не всегда является преимущественным [1].

Человек, который собирается заняться спортом, должен поставить перед собой цель – не только укрепить здоровье, но и

достичь спортивного результата. Например, решение проблемы лишнего веса. Каков результат от занятий спортом? Прочитав ряд исследований можно сделать вывод, что у студентов, активно занимающихся спортом, выстраивается определенный режим дня, повышается жизненный тонус, работоспособность, мотивация, вырабатываются волевые качества, «закаляется» характер. Они более коммуникабельны и меньше боятся критики. У них наблюдаются более высокая стрессоустойчивость и выдержка.

Существует мнение, что отсутствие соответствующего уровня развития и пропаганды спорта приводит к распространению таких болезней как никотиновая зависимость, алкоголизм, наркомания, игромания – наиболее распространенные среди молодежи. Это вполне объяснимо. Человек живет в социуме. Ему необходимо реализовываться и коммуницировать. Занятия спортом требуют усилий и проявлений характера. Гораздо проще пойти по пути наименьшего сопротивления – алкоголь, наркотики не требуют никаких усилий воли.

Значение физической культуры и спорта для здоровья, развития и общего состояния человека повысить не просто. С ранних лет родители рассказывают ребенку о пользе физической активности. Хорошо, когда в этом возрасте, занятия проходят под чутким контролем опытных тренеров, профессионалов, следящих за правильным развитием подрастающего

организма. В школе же за это отвечают учителя физкультуры. К шестнадцати годам человек начинает вполне понимать всю полезность занятия спортом и получать удовольствие, которые приносят ему занятия физическими упражнениями. Спорт помогает развитию коммуникабельности, избавляет от комплексов. Нельзя забывать, что в первую очередь, занятия спортом – это профилактика различных заболеваний, таких как гипертония и ишемическая болезнь сердца. Которые лидируют в рейтинге причин смертности во всем мире. Эти заболевания требуют длительного лечения, но одни только занятия физкультурой не ведут к полному выздоровлению, значит, эффект дает их профилактика. И в самом деле, в процессе занятия физическими упражнениями растет работоспособность. Человек способен выполнять большую работу за определенный период времени. Человек начинает больше работать, при этом меньше уставая [2].

Занятие физкультурой и спортом дает человеку не только чувство физического совершенства, но и придает ему силы на новые достижения. Огромное значение имеет физическая культура в процессе формирования личности. Она оказывает влияние на человека с разных сторон, именно она развивает моральные качества и влияет на физическое состояние, стимулируя новый подход к жизни и работе, не что 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, и начнет вести здоровый образ жизни как можно раньше [3].

Спорт и физическая культура это, прежде всего, здоровая жизнь, которая открывает совершенно другие возможности для воплощения в жизнь своих планов и мечтаний. Это путь, на который вступает здоровый человек, с тем, чтобы каждый прожитый им день стал максимально полезным, и доставлял радость ему самому и всем окружающим. Все нагрузки, которые ложатся на наши плечи в течение всей нашей жизни требуют более высокого физического совершенства, которое должно нарабатываться с помощью занятий спортом.

В заключение хочется сказать, что каждому человеку, в том числе студенту, следует заниматься спортом. Ведь именно людям, которые занимаются физической культурой и спортом, свойственны такие качества как чувство долга, собранность и многие другие. Такие люди более успешны в работе, которая требует постоянства, свободнее вступают в контакты. 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 поход к врачу можно избежать, если правильно выстроить свой образ жизни.

Библиографический список

1. Давиденко Д.Н. *Здоровый образ жизни и здоровье студентов: Учебное пособие* / Д.Н. Давиденко, В.Ю. Карпов. – Самара: СГПУ, 2004. – 112 с.
2. Медведев С.П. Кондратьев Б.Ф. Средства физической культуры в регулировании умственной работоспособности студентов в период учебного процесса. // *Современные технологии и научно-технический прогресс*. 2004
3. http://www.bsu.ru/content/page/1415/hecadem/wainer_en/p1.php.htm.

IMPORTANCE OF PHYSICAL EDUCATION IN STUDENT LIFE

S.V. Kochetova, *senior lecturer*

**Perm state agro-technological university named after academician D.N. Pryanishnikov
(Russia, Perm)**

***Abstract.** This article is devoted to the study of the impact of maintaining a healthy lifestyle and sports on the preservation of health and the formation of personality of students in the learning process in any educational institutions. In our work we touched upon the topic of attracting students to physical education to improve and maintain health.*

***Keywords:** physical culture, sport, students.*