

## «Физическая культура в жизни студента»

*М.В. Апарина, С.А. Тюкалова, Н.В. Колесникова*

*Кемеровский Государственный Университет*

**Аннотация:** В данной статье говорится о том, что важно заниматься физической культурой, чтобы быть здоровыми, уверенными в себе, позитивными, выносливыми. Студент должен осознавать значимость физической культуры и быть гармонично развитой личностью.

**Ключевые слова:** физическая культура, здоровый образ жизни, здоровье, спорт, физические упражнения, значимость физической подготовленности, студент.

“Physical education in the life of a student”

M.V. Aparina, S.A. Tyukalova, N.V. Kolesnikova

Kemerovo State University

**Resume:** This article says that it is important to engage in physical education in order to be healthy, confident, positive, hardy. The student must be aware of the importance of physical education and be a harmoniously developed personality.

**Key words:** physical culture, healthy lifestyle, health, sport, physical exercises, the importance of physical fitness, student.

В настоящее время в мире сохранились те социальные ценности, значимость которых никак не подвергается сомнению: и одна из подобных ценностей – это физическая культура. Значимость этой ценности в ходе развития личности весьма огромное – и не напрасно имеется поговорка - «В здоровом теле – здоровый дух». Но в наше время возникают разные препятствия распространения физической культуры, равно как нехватка финансирования, неподвижный образ жизни, низкая освещённость в СМИ. Всё это препятствует формированию заинтересованности молодёжи в проекте физического совершенства.

Особенно жизненна данная трудность для учащихся абсолютно всех колледжей, вузов и институтов, но именно в данный период, и в данном возрасте создаются и закладываются основы ЗОЖ, а физическое развитие не постоянно считается приоритетным и далеко не постоянно закладывается с самого начала. В то же время велика учебная нагрузка на учащихся, что

существенно вредит их состоянию, как физическому и психологическому, а это возможно отрицательно отразиться в ходе развития личности. Следует считать, что представление физической культуры, это комплекс физического формирования учащегося, состояния его самочувствия, нервной системы и непосредственно «физической культуры». Значимость этой проблемы проистекает с нового направления общественной и, в частности, молодёжной политической деятельности, где основная роль присваивается абсолютно всем тенденциям «оздоровления общества» и ЗОЖ. Сегодняшняя обстановка такая, что молодёжь, зачастую, не обладает настоящей способностью увеличить степень своей физической подготовки.

Тем не менее имеется подобная точка зрения, что недостаток надлежащей степени формирования спортивной подготовки и пропаганды физической культуры порождает всё наибольшее продвижение подобных «заболеваний общества» таких, как: никотиновая зависимость, алкоголизм, наркомания – в большей степени в молодёжной сфере. Также высказываются взгляды о прямой связи демографической, а, следовательно, финансовых условий государства от степени физической культуры жителей.

Для того, чтобы исследовать воздействия физической культуры в процессе развития личности во время учебы в Вузах и подбора профессии, следует принимать во внимание, как стабильные, так и кратковременные условия, которые устанавливают задачу перед народом улучшать собственное физическое самочувствие и состояние здоровья. К последнему относиться обсуждение значения и значимости физической культуры.

Значение физической культуры сложно преумножить в области улучшения здоровья, формирования состояния человека. С раннего возраста отец с матерью, преподаватели, СМИ – радиовещание, телевидение и Интернет - вселяют и говорят ребятам об исключительной продуктивности физической предприимчивости и стимулируют ребенка стремительно увлекаться спортом. Большинство детей сами проявляют инициативу к занятию спортом и главное в этот момент поддержать их и помочь осуществить задуманное. Непосредственно в данном возрасте занятия спортом протекают, как правило, под присмотром опытейших тренеров и экспертов, наблюдающих за безошибочным и слаженным формированием подрастающего организма. В школе детям помогают осуществлять планы по улучшению своего здоровья педагоги физической культуры.

К 16-ти годам самосознание личности в достаточной мере сформировывается. Непосредственно с данного этапа игровой вид занятия спортом, преобразуется в значительное и абсолютное понимание всей полезности и веселья, какую доставляют ему обучения физической культурой и спортом. Позитивным нюансом считается, что физкультура содействует формированию общительности, освобождает от комплексов и раскрепощает; физические нагрузки, весьма хорошо сказываются в успехах и в интеллектуальном труде, что вовсе не лишнее для учеников и студентов. Совместно прибывает и потребность в самостоятельные оценки собственных

физических способностей и в действительности полагаться собственные силы.

Предмет физическая культура, что преподается в институтах, создает ещё 1 пласт в едином физическом состоянии студента, его состояние здоровья, физической подготовленности и физической безупречности.

Обучение физической культурой - это, прежде всего, профилактика разных болезней и в 1-ую очередь гипертонии и ишемической болезни сердца. Данные заболевания, зачастую, созерцаемы у профессионалов тех. профиля, и требуют продолжительного лечения. Однако, к сожалению, оно далеко не постоянно проводит к излечению. Существенно огромный результат приносит их профилактика.

В ходе занятия физическими упражнениями увеличивается выносливость. О данном говорит растущее умение студента осуществлять значительную работу за конкретный период времени. С нарастанием трудоспособности, в состоянии мышечного покоя снижается частота сердечных сокращений. Студент принимается все больше трудиться, однако при этом менее утомляется. Отдых и сон – важная часть для полноценного развития физического состояния человека.

Компетентная работа наших учащихся предполагает физическую работу, а, следовательно, такого рода люди обязаны владеть оптимальной физической формой и отличным самочувствием. А достичь этого возможно, постоянно занимаясь спортом и физической культурой. Даже обычная прогулка с работы, приносит огромную пользу и благоприятно сказывается на нашем здоровье.

Значимость физической подготовленности студента, обусловлена на этом рубеже формированием общества необходимой рабочей силой, и берет на себя наибольшее значение. Помимо этого, занятие физической культурой и спортом предоставляет человеку не только лишь ощущение физической безупречности, но и дает ему силы и развивает его дух. Увеличивает степень нравственных свойств личности, что так нужно современному миру. Большее значение берет на себя физическая культура в ходе развития человека, если она влияет на него с различных сторон, она и создает нравственные свойства, дух, и влияет на физическое самочувствие, стимулируя отношение к жизни и труду.

Для того чтобы обдуманно прийти к ответу о важности физической культуры и спорта, индивид обязан осознать её значимость в собственной жизни. И весьма хорошо, если он осознает не сильно поздно, для того, чтобы приступить вести ЗОЖ. В наше время существует много разных способов, для поддержания и улучшения своего физического здоровья. Поэтому, человеку надо лишь желание и возможность заниматься таким не простым, но очень интересным занятием.

Спорт и физическая культура - это не только лишь здоровый образ жизни - это по большому счету обычная и здоровая жизнь, что раскрывает все без исключения свежие и новейшие способности с целью реализации сил и способностей. Индивид должен осознавать, что проведенный им жизненный путь должен быть продуктивным, доставлять удовольствие ему лично и

находящимся вокруг. Современный темп жизни требует огромной физической инициативности и подготовленности. Все без исключения растущие нагрузки, которые лежат на наших плечах в течении целой жизни, требуют наиболее значительной физической безупречности, что обязано достигаться с содействием занятий физической культурой.

Каждый рассудительный человек желает провести собственную жизнь долго и благополучно. А вот самочувствие никак не приобретешь, и никак не получишь в подарок. И никакая всемирная паутина, и гипермаркет подарков в данном случае не сможет помочь. По этой причине необходимо выполнять всё без исключения, для того чтобы сберечь здоровье, пока не упущено время. Обычно из-за неверного образа жизни у людей возникают нервные расстройства, различные заболевания, трудности на работе и дома. А ведь необходимо попросту подумать: всё ли возможное я делаем ради сбережения собственного здоровья? Ведь нередко походы к докторам возможно исключить, в случае если грамотно построить собственный здоровый образ жизни.

### **Список литературы:**

1. Амосов Н.М. Раздумья о здоровье. - М.: ФиС, 2007.
2. Ильинич М.В. Физическая культура студентов. - М.,2002.
3. Маркова В. Здоровый образ жизни студентов М., 1998 г.