

**Карташова Галина Викторовна**

студентка

ФГБОУ ВО «Тамбовский государственный

технический университет»

г. Тамбов, Тамбовская область

## **ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА ФОРМИРОВАНИЕ ЛИЧНОСТИ И ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА**

***Аннотация:** данная статья посвящена распространению физической культуры среди студентов. Автором указано на общее положительное влияние занятий спортом на личность и организм человека.*

***Ключевые слова:** физическая культура, вегето-сосудистая дистония, нервная система человека, личность человека, условия, здоровый образ жизни.*

Удобство жизни современного человека несет в себе неоспоримо огромное количество благ и преимуществ, по сравнению с жизнью людей даже сто лет назад, не говоря уже о более далеком прошлом. Однако наряду с огромными изменениями во всех сферах жизни остались ценности, значение которых ничуть не уменьшилось, и одна из них – физическая культура. Неоспоримо огромно ее значение в процессе роста и развития каждого человека. Однако среди людей XX века наблюдается не только недостаток занятий спортом, но и недостаток движения вообще. Если раньше, чтобы сказать необходимую информацию товарищу, необходимо было выйти из дома и сходить к нему, то сейчас достаточно нажать несколько кнопок. И этот явный плюс несет человечеству такой же явный минус, ударяя, в первую очередь, по молодому населению, увлеченному компьютерными играми и социальными сетями, что приводит их в физическое состояние, далекое от совершенства.

Особенно остро эта проблема стоит среди студентов. Различные жизненные соблазны, вроде алкоголя, сигарет и неправильного питания кажутся более предпочтительными, по сравнению со здоровым образом жизни. А занятия физкультурой часто просто игнорируются. Причем нельзя сказать, что всех студентов в

такой большой мере тянет на отрицательное. Порой такое пренебрежение совершенно невольно. Большие умственные нагрузки, длительное нахождение на занятиях в неподвижном сидячем состоянии действительно приводят к утомлению не только физическому, но и психологическому. В итоге процесс формирования личности претерпевает своеобразные изменения. Соответственно, физическую культуру следует рассматривать не только лишь в качестве физических упражнений и нагрузок, а как совокупность физического состояния организма, его здоровья и смеси психоневрологических факторов.

Стремление к какой-то деятельности у человека имеет множество различных предпосылок, которые обобщенно можно объединить в желание данной деятельности, возможность выгоды для себя и возможности занятия этим видом деятельности. Если разложить физическую культуру на данные составляющие, то получается следующая картина.

В первую очередь явно видна «выгода» физкультуры. Для этого достаточно взглянуть на нее методом «от противного». Отсутствие занятий спортом ведет к опасным, разрушительным последствиям для организма. При недостаточной мышечной активности, происходит их ослабление и постепенная атрофия. Нарушение трудоспособности и упадок сил приводят к ухудшению работы сердца, кровеносной системы. От ухудшения расщепления жиров кровь медленнее течет по сосудам и хуже снабжает организм питательными веществами и кислородом.

Развивается вегето-сосудистая дистония, появляются первые признаки депрессивных состояний и расстройств. С течением времени из-за гиподинамии нарастают изменения со стороны опорно-двигательного аппарата: прогрессирующе уменьшается костная масса (развивается остеопороз), страдает функция периферических суставов (остеоартроз) и позвоночника (остеохондроз).

Физические упражнения повышают общий тонус функционального состояния организма. Улучшение жизнедеятельности организма непосредственно определяет степень его сопротивлению всяким заболеваниями или состояниям, предшествующих заболеваний.

Также занятия спортом положительно влияют на нервную систему человека и его психологическое состояние. Особенно хорошо это проявляется при психологическом и умственном напряжении, в котором часто пребывают студенты. Недаром в школе устраивали небольшие пятиминутки, включающие в себя простейшие упражнения. Даже столь небольшие телодвижения приводят мышцы из расслабленного дряхлого положения в более собранное, что, в свою очередь, влияет на мозговую активность и помогает в процессе обучения.

И все же, даже зная обо всех этих преимуществах, многие не стремятся посвятить свое время занятиям спортом. Почему? Ведь о полезности этого каждый слышит с самого раннего детства: от родителей, педагогов, через средства массовой информации. Детей отдают в спортивные школы и секции, где под наблюдением опытных педагогов происходит гармоничное развитие их организма. А занятия физкультурой в школе предполагают продолжение этого развития, чтобы годам к шестнадцати получить гармонично развитую личность, осознающую плюсы и минусы различных жизненных сфер.

Для того, чтобы ответить на вопрос, почему кто-то не занимается спортом, необходимо понять всю общечеловеческую суть. А в этом не преуспел еще никто. Вероятно, имеет место множество совокупных причин, определяющих данное положение вещей.

Одной из них может считаться и недостаточное финансирование, и поощрение со стороны государства. Однако, так же можно и сказать, что если кто-то хочет этого, то никакое государство тут не может ни помочь, ни помешать. Но человеку свойственно попадать под влияние. Под влияние рекламы, под влияние мнения друзей, знакомых и незнакомых людей. А роль государства сформировать в социуме соответствующую позицию. На данное время в этом направлении сделано много. Например, запрет рекламы алкоголя и табака в дневное время, запрет на продажу алкоголя ночью, курение в общественных местах и т. д. Только человек устроен иначе. И важно не запретить, а предложить взамен. Потому что, как известно, запретный плод сладок. И ограничение не приводит к должному результату. А что предлагается нам взамен? Разрушенные спортивные

площадки и фитнес клубы с дорогим абонементом, зато какие популярные. Причем не редки случаи, когда еще не открытый клуб собирает средства, но вскоре исчезает без следа, оставляя лишь воспоминание о себе и недостроенные залы.

И при анализе этой ситуации, напрашивается вывод о необходимости общедоступности спортивных упражнений и их относительной простоты и легкости. И помочь осуществлению этого могут помочь мини – спортивные залы в каждом корпусе университета, никогда не закрываемые на ключ, спортивные комнаты в общежитиях, волейбольные площадки и открытые беговые дорожки на территории университета.

Главное то, что все это должно быть легкодоступно и совершенно бесплатно для всех желающих. Для этого требуется «пожертвовать» всего лишь одной аудиторией. Не требуется дорогого и сложно оборудования. Например, велотренажер, турник, набор гантелей, эспандер. Времени у студентов мало, но в десятиминутный перерыв между парами каждый может заглянуть в спортивный зал хотя бы из любопытства, будь он в двух шагах от аудитории. Или просто провести пару минут свободного времени.

Конечно, многие могут заявить, что в таком режиме, без дополнительного внимания, все быстро придет в негодность, будет испорчено или поломано студентами. Отрицать эту вероятность не следует.

Но это лишь материальная часть дела. И даже если оборудование придется обновлять, то, что такое деньги по сравнению со здоровьем людей?

И если устройство зала поможет поддержать здоровье – хотя бы одному человеку, разве это не бесценно.