

**Хилько Никита Владимирович**

студент

**Пасечник Жанна Валерьевна**

старший преподаватель, мастер

спорта по академической гребле

ФГБОУ ВО «Ростовский государственный

университет путей сообщения»

г. Ростов-на-Дону, Ростовская область

## **СПОРТ И ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ЖИЗНИ СТУДЕНТА**

***Аннотация:** в данной статье рассматривается вопрос о роли физической культуры и спорта в жизни студентов. Авторами также рассматривается актуальность данного вопроса, его необходимость.*

***Ключевые слова:** физическая культура, спорт, воспитание, здоровье, учебный процесс, студенты.*

XXI век – это век передовых технологий, Интернета, огромных скоростей поступления различной информации. Требования, применяемые к человеку в учебе и работе, всё время растут, поэтому так важно быть здоровым человеком, а здоровым – значит спортивным.

О необходимости физического воспитания личности, о роли двигательной активности, об ее исключительном значении для развития человека, и не только физического, но и интеллектуального, и эмоционального написано немало. Древнерусские письменные и иные источники свидетельствуют, что корни физической культуры уходят в далекое прошлое. Наши древние предки использовали в быту и в военном деле такие физические упражнения, как бег, прыжки, ходьба на лыжах, плавание, различные виды борьбы, кулачные бои, стрельба из лука, верховая езда. Ещё К.Д. Ушинский считал, что человек должен быть совершенным физически, умственно и нравственно, гармонически развит. Но и на сегодняшний день проблема недостатка физического воспитания детей, подростков

и студентов остаётся достаточно актуальной. Назовём лишь несколько фактов, подтверждающих это.

По статистическим данным 40% школьников в возрасте 10–17 лет, страдают искривлением позвоночника. Нарушение зрения является очень важной проблемой современного общества. Причём медики подчёркивают, что на функциональных свойствах зрительного анализатора, прежде всего, пагубно отражается дефицит движений современного человека.

Двигательная активность особенно важна для студентов, так как продолжительные сидячие занятия в аудиториях не позволяют насыщать мозг кислородом, способствуют накоплению различных заболеваний. В течение дня у студента происходит длительная и напряженная работа центральной нервной системы, сочетающаяся с влиянием фактора гиподинамии и гипокинезии, которые способствуют формированию специфического морфофункционального статуса организма, характеризующегося снижением активности функциональных систем. Последствиями умственного переутомления могут быть различные болезни, прежде всего нервной и сердечно-сосудистой систем. К концу дня, повышенная утомляемость у студентов в связи с напряженными учебными нагрузками при недостаточном сне и неполноценном питании. Неудобная поза студентов приводит к статическому напряжению мышц, которое влечет за собой функциональные нарушения ряда систем организма.

Значение физической культуры в процессе формирования личности огромно. В этом отношении не устарела пословица – «В здоровом теле – здоровый дух».

Следует отметить, что уровень культуры человека проявляется в его умении рационально использовать такое общественное благо, как свободное время. От того как оно используется, зависит не только успех в трудовой деятельности, учебе и общем развитии, но и само здоровье человека, полнота его жизнедеятельности. Физическая культура и спорт здесь занимают важное место. Ибо физическая культура – это здоровье.

Данная тема является достаточно актуальной в любое время, т.к. здоровье – самое важное, что есть у человека. Здоровый человек приносит больше пользы на работе и в повседневной жизни. Такой человек более выносливый, жизнерадостный и активный. А это замечательно не только для окружающих, но и для него самого.

Если по состоянию здоровья приходится пропускать занятия, лекции – это отражается на уровне знаний. Если приходится пропускать работу – отражается на заработной плате. Таким образом, если мы хотим быть счастливыми, успешными и здоровыми людьми, то должны заниматься спортом и иметь только полезные привычки.

Положительным аспектом является и то, что спорт способствует развитию коммуникабельности, избавляет от комплексов и раскрепощает; физические нагрузки, активное движение очень благотворно сказываются на успехах в умственном труде, что отнюдь не лишнее для студентов. Вместе с этим приходит и необходимость самостоятельной оценки своих физических возможностей и, в соответствии с этим, реально рассчитывать свои силы.

Занятия физической культурой – это, прежде всего, профилактика различных заболеваний и в первую очередь гипертонии и ишемической болезни сердца.

В процессе занятия физическими упражнениями повышается работоспособность. Об этом свидетельствует возрастающая способность человека выполнять большую работу за определенный промежуток времени. С нарастанием работоспособности в состоянии мышечного покоя уменьшается частота сердечных сокращений. Человек начинает больше работать, но при этом меньше устает. Отдых и, прежде всего сон используется организмом полностью.

Итак, физическая культура является неотъемлемой частью учебного процесса. Физическая культура и спорт – средства созидания гармонично развитой личности. Они помогают сосредоточить все внутренние ресурсы организма на достижении поставленной цели, повышают работоспособность, вырабатывают потребность в здоровом образе жизни.

Главное условие в начинании занятиями спорта – наличие мотивации. Мотивация – это осознанная причина активности человека, направленная на достижение определенной цели. Потребности, лежащие в основе мотивации, побудившей к занятиям спортом, а далее к напряженным тренировкам, могут быть самыми различными, зачастую известными лишь самому человеку. Это могут быть стремления быть сильным, мужественным; приобрести определенные умения и навыки; постоять за себя и близких; повысить свой социальный статус, материальное благосостояние и др.

К сожалению, некоторые студенты ведут пассивный образ жизни в основном по двум причинам. Одни проводят много времени за компьютером, а других «отвлекают» большие умственные нагрузки. Но все же каждый человек должен выделить себе в день всего час времени, чтобы заняться спортом, получить положительный заряд и гармонию. Всем ясно, что здоровый образ жизни не складывается только из правильного питания и сна, организму необходима физическая нагрузка. Полноценная жизнь невозможна без спорта.

Деятельность студентов подразумевает физическую работу, а значит, такой человек должен обладать хорошей физической формой и отменным здоровьем. А добиться всего этого можно, регулярно занимаясь спортом и физической культурой.

### ***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.
4. Ильина Т.А. Педагогика. Курс лекций: Учеб. пособие для студентов пед. ин-тов. – М.: Просвещение, 1984. – 496 с.