

**Воронина Виктория Александровна**

магистрант

ЧОУ ВО «Казанский инновационный университет им. В.Г. Тимирясова  
(ИЭУП)»

г. Чистополь, Республика Татарстан

## **РОЛЬ И ЗНАЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ЖИЗНИ СТУДЕНТА**

*Аннотация:* в статье объясняется необходимость физического воспитания студентов, которое проявляется вследствие регулярных занятий физической культурой, а также значимость физической культуры в программе обучения высших учебных заведений.

*Ключевые слова:* студент, преподаватель, физическая культура, здоровье, физическая подготовка, физическая активность.

Что означает быть здоровым? Это значит быть счастливым! Быть здоровым, означает стремиться сохранить свое здоровье на максимально долгий срок. Сначала мы идем в сад, и там воспитатели всячески пытаются объяснить нам все принципы ухода за собой и за своим здоровьем (зарядка, режим дня, гигиена и т. д.), далее школа, там уже прививают любовь к спорту, повышая нашу двигательную активность, и далее конечно же вуз, где все продолжается.

Нам с детства говорят, что здоровье необходимо беречь, но к большому сожалению, многие, в том числе и студенты, пренебрегают самыми простыми правилами здорового образа жизни. Физическому воспитанию личности отводится важная роль в воспитательном процессе Вуза. Нужно заметить, что преподаватели ВУЗов являются не просто учителями, основная задача которых является просто грамотная подача изучаемой дисциплины. Университетские преподаватели являются своего рода наставниками, помогающие студентам найти место в жизни, освоить любимое дело и стать настоящим профессионалом в выбранной профессии. Очевидно, что в данной ситуации требования к педагогам значительно выше, чем в начальных учебных заведениях. Здесь на него

возлагается большая ответственность, ведь он должен грамотно скомбинировать основные методы воспитания личности во время занятий физкультурой.

Вопросам физического воспитания уделяется огромное внимание. Занятия физической культурой не только развивает и укрепляет здоровье, но и формирует качества личности, такие как самостоятельность, целеустремленность и терпеливость. Физическая культура развивает физические качества человека, формирует интеллектуальные способности, обучает самостоятельности, само-совершенствованию и стрессоустойчивости.

Целью данного исследования является рассмотрение физической культуры в студенческой жизни.

Занятия физической культурой имеет большое влияние в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста. Во время учебной деятельности студент ограничивает себя в движении, и работает в основном умственно, концентрируя внимание и зрение. Нервная система при постоянном умственном напряжении может быть истощена. Именно в этот момент на помощь приходят занятия физкультурой. Сменяя умственную сферу деятельности на физическую, студентам дается возможность снять утомление нервной системы и всего организма. Выявлено, что таким образом повышается работоспособность, и при правильном распределении физической нагрузки, у студентов наблюдается повышенная умственная активность.

Физическая подготовка – это процесс, воспитания физических качеств и освоения жизненно важных движений и (или) базовых движений. В теоретическом смысле спорта физическая подготовка подразумевает только процесс воспитания физических качеств. «Физическая культура» является обязательной дисциплиной в Вузе. Наблюдается такая тенденция, студенты, которые занимаются физической культурой или спортом, имеют выраженные лидерские качества, обладают коммуникабельностью и общительностью. Они активно участвуют в жизни Вуза, проявляют себя во время учебного процесса, имеют повышенный уровень здоровья.

Формы для физического воспитания студентов могут быть разные, но в итоге они все равно переплетаются друг с другом, и в итоге представляя единый процесс физического воспитания студентов. Во-первых, это учебные занятия, которые являются основной формой физического воспитания в высших учебных заведениях; во-вторых, самостоятельные занятия, которые помогают лучшему усвоению учебного материала, позволяют увеличить общее время занятий физическими упражнениями; в-третьих, массовые оздоровительные, физкультурные и спортивные мероприятия, которые направлены на широкое привлечение студенческой молодёжи к регулярным занятиям физической культурой и спортом, на укрепление здоровья, совершенствование физической и спортивной подготовленности студентов, а также многое другое.

Студенческая жизнь очень насыщена и активна. Ему необходимо иметь хорошую физическую форму и крепкое здоровье.

Для педагога самое главное в его работе самое главное это правильно и полноценно организовывать физическую подготовку, чтобы студент мог усвоить учебную дисциплину. Для хорошей работы педагог, конечно же, должен знать весь материал своей дисциплин, не только рассказать, но и показать. Только используя все формы в комплексе, можно говорить про успешную физическую подготовку студентов.

Физическая культура прямо и опосредованно охватывает такие свойства и ориентации личности, которые позволяют ей развиваться в единстве с культурой общества, достигать гармонии знаний и творческого действия, чувств и общения, физического и духовного, разрешать противоречия между природой и производством, трудом и отдыхом, физическим и духовным.