

# ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ЖИЗНИ СТУДЕНТА

[№57-2](#), 22.12.2016

## Педагогические науки

- [Ризванов Раниф Фанисович](#)
- [Шаймарданова Люция Шарифзяновна](#)
- 
- ПРОБЛЕМА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ
- ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ЖИЗНИ СТУДЕНТА
- ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА ЛИЧНОСТЬ

В данной статье говорится о том, что физическая культура очень важная часть воспитания здорового образа жизни студента. Есть такая точка зрения, что отсутствию должного развития спорта и пропаганды физической культуры порождает всё большее распространение таких «болезней общества» как никотиновая зависимость, алкоголизм и т.д.. Для изучения влияния физической культуры на процесс формирования личности и выбор профессиональной деятельности необходимо учитывать как постоянные, так и временные условия, которые ставят перед человеком задачу совершенствовать свое физическое состояние и здоровье. Занятия физической культурой - это, прежде всего, профилактика различных заболеваний и в первую очередь гипертонии и ишемической болезни сердца. Значимость физической подготовленности человека, обусловленная на данном этапе развития общества потребностью в эффективной рабочей силе, принимает всё большее значение. Спорт и физическая культура - это не только здоровый образ жизни - это вообще нормальная и здоровая жизнь, которая открывает все новые и новые возможности для реализации сил и талантов.

## Похожие материалы

- [ГТО: ПРОШЛОЕ И НАСТОЯЩЕЕ](#)
- [РАЗМИНКА И ЕЁ ВЛИЯНИЕ](#)
- [ПРИВЛЕЧЕНИЕ ИНТЕРЕСА МОЛОДЕЖИ К СПОРТУ](#)
- [ДЫХАНИЕ - ОСНОВА ЖИЗНИ](#)
- [ИСТОРИЯ ВОЗНИКНОВЕНИЯ И РАЗВИТИЯ БАСКЕТБОЛА](#)

В условиях изменившейся экономической, политической и социальной ситуации остались общественные ценности, значение которых не подвергается сомнению: одна из таких ценностей – физическая культура. Значение физической культуры в процессе формирования личности огромно – в этом отношении не устарела пословица- «В здоровом теле – здоровый дух». Однако появились такие барьеры распространения физической культуры, как недостаток финансирования, малоподвижный образ жизни, слабая освещённость в СМИ. Всё это препятствует реализации образовательных стратегий молодёжи в плане физического совершенства.

Задачи:

1. Понять актуальность проблемы формирования здорового образа жизни.
2. Изучит влияние физической культуры на развитие личности.
3. Понять,значимость спорта и физической культуры в жизни человека.

Особенно актуальна эта проблема для студентов всех колледжей, так как в это время, в этом возрасте формируются и закладываются основы здорового образа жизни, а физическое воспитание не всегда является приоритетным направлением. В то же время огромна учебная нагрузка на студентов, что часто вредит их общему физическому и психическому состоянию, а это может особенно негативно сказаться на процессе формирования личности, который совпадает по времени с периодом обучения в колледже. Необходимо рассматривать понятие физической культуры, как совокупность физического развития студента, состояния его здоровья и психики и собственно «физической культуры» как составляющей культурного развития личности.

Актуальность такой постановки проблемы проистекает из нового курса социальной и, в частности, молодёжной политики, где главное место отводится всем направлениям «оздоровления общества». Современная ситуация такова, что молодёжь часто не имеет реальной возможности повысить уровень физической культуры.

Существует точка зрения, в соответствии с которой, отсутствие должного уровня развития спорта и пропаганды физической культуры порождает всё большее распространение таких «болезней общества» как никотиновая зависимость, алкоголизм, в том числе т.н. «пивной алкоголизм», наркомания – преимущественно в молодёжной среде. Высказываются также мнения о прямой зависимости демографической, а значит экономической ситуации в стране от уровня физической культуры населения.

Для изучения влияния физической культуры на процесс формирования личности и выбор профессиональной деятельности необходимо учитывать как постоянные, так и временные условия, которые ставят перед человеком задачу совершенствовать свое физическое состояние и

здоровье. К последним относятся рассмотрение значения и роли физической культуры с позиций социальной и профессиональной ориентации, оценка физической культуры в профессиональной деятельности. Но, немаловажна и оценка физической культуры на протяжении всей жизни человека.

Значение физической культуры и спорта для здоровья, развития и общего состояния человека трудно преувеличить. С ранних лет родители, педагоги, средства массовой информации - радио и телевидение - внушают ребенку уникальную полезность физической активности и побуждают детей активно заниматься спортом. В этом возрасте занятия спортом проходят, как правило, под наблюдением опытных тренеров и специалистов, следящих за правильным и гармоничным развитием растущего организма. В школьном возрасте эту роль в основном выполняют учителя физической культуры в школе.

К 16-ти годам самосознание человека достаточно сформировывается. Именно с этого момента игровой характер занятия спортом превращается в серьезное и полное осознание индивида всей полезности и радости, которую приносят ему занятия физической культурой и спортом. 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 учащихся, студентов. Вместе с этим приходит и необходимость самостоятельной оценки своих физических возможностей и, в соответствии с этим, реально рассчитывать свои силы.

Предмет физическая культура, который преподается в колледжах, формирует еще один пласт в общем физическом состоянии человека, его здоровье, физической подготовленности и физическом совершенстве.

Занятия физической культурой - это, прежде всего, профилактика различных заболеваний и в первую очередь гипертонии и ишемической болезни сердца. Эти болезни, часто наблюдаемы у специалистов технического профиля, требуют длительного лечения. Но, увы, оно не всегда ведет к выздоровлению. Значительно большей эффект дает их профилактика.

В процессе занятия физическими упражнениями повышается работоспособность. Об этом же 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.

Профессиональная деятельность наших 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.

Значимость физической подготовленности человека, обусловленная на данном этапе развития общества потребностью в эффективной рабочей силе, принимает всё большее значение. Кроме того, занятие физической культурой и спортом дает человеку не только чувство физического совершенства, но и придает ему силы и формирует его дух. Поднимает уровень моральных качеств человека, что так необходимо нынешнему обществу. Колоссальное значение принимает физическая культура в процессе формирования личности, когда она воздействует на него с разных сторон, она и формирует моральные качества, дух, и воздействует на физическое состояние, стимулируя новый подход к жизни и работе, новые достижения в жизни и работе – таков эффект физической культуры.

Для того чтобы сознательно прийти к выводу и значимости физической культуры и спорта, человек должен понять ее роль в своей жизни. И очень хорошо, если он поймет это не совсем поздно, для того, чтобы начать вести здоровый образ жизни.

Спорт и физическая культура - это не только здоровый образ жизни - это вообще нормальная и здоровая жизнь, которая открывает все новые и новые возможности для реализации сил и талантов. Это путь, на который вступает здравомыслящий человек, для того чтобы прожитая им жизнь была бы плодотворной, приносила радость ему самому и окружающим. Прогрессивный ритм жизни требует все большей физической активности и подготовленности. Все увеличивающиеся нагрузки, которые ложатся на наши плечи на протяжении всей жизни требуют более высокого физического совершенства, которое должно достигаться с помощью занятий физической культурой.

## **Заключение**

Каждый здравомыслящий человек хочет прожить свою жизнь долго и счастливо. А вот здоровье не купишь и не получишь в дар. И никакой интернет – магазин подарков в этом не поможет. Поэтому нужно делать все, чтобы сохранить его, пока не стало, слишком поздно. Обыкновенно вследствие неправильного образа жизни у человека появляются нервные расстройства, разные болезни, 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.

# 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.