

**Блинов А.А.**

*(Студент 2 курса, Факультет информационных технологий, направление  
«Информационная безопасность», ФГБОУ ВО «Российский  
Государственный Социальный Университет»)*

## **Физическое воспитание в студенческой жизни**

### **Аннотация:**

Что мы знаем о физическом воспитании? Могут ли уроки физической культуры быть основой формирования здорового образа жизни и какое значение оно имеет в современном обществе?

**Актуальность** в том, что ранее не было уделено достаточно внимания проблеме совершенствования физического воспитания на различных этапах обучения.

**Целью исследования** является освещение способов, которые позволят совершенствовать систему физического воспитания в рамках учебных занятий и внеклассных мероприятий.

В обществе есть те социальные ценности, значимость которых не вызывает сомнений: и одной из таких ценностей является физическая культура. Значение этого значения в процессе формирования личности очень велико – и не зря есть поговорка – «В здоровом теле – здоровый дух». Однако в настоящее время существуют такие барьеры для распространения физической культуры, как отсутствие финансирования, малоподвижный образ жизни, плохое освещение в СМИ. Все это препятствует формированию интереса молодежи в плане физической активности и образования. Спорт отлично подходит не только для здоровья, но и для ясности ума.

Проблема недостатка физических упражнений очень актуальна для школьников, так как в этом возрасте формируется и закладывается сама основа здорового образа жизни, а физкультура не всегда является приоритетной и не всегда закладывается изначально. При этом образовательная нагрузка на студентов огромна. Что существенно вредит общему физическому и психическому состоянию студента. Особенно негативно это может сказаться

на процессе формирования личности, который совпадает по времени с периодом обучения в колледже или другом высшем учебном заведении. Необходимо рассмотреть в это время понятие физической культуры как сочетания физического развития студента, состояния его здоровья и психики, и собственно «физической культуры». Актуальность данной темы проистекает из новой социальной нормы, где основное место отводится всем направлениям «Оздоровления общества» и здорового образа жизни. Сложившаяся ситуация такова, что молодые люди часто не имеют реальной возможности повысить свой уровень физической подготовки.

## **Недостаток физической культуры**

Тем не менее, существует точка зрения, согласно которой отсутствие адекватного уровня развития спорта и пропаганды физической культуры порождает все большее распространение таких вредных привычек, как никотиновая зависимость, алкоголизм, в том числе так называемый «пивной алкоголизм», наркомания – преимущественно среди молодежи. Для изучения влияния физической культуры на процесс формирования личности при обучении в ВУЗ-ах и выбор профессиональной деятельности необходимо учитывать как постоянные, так и временные условия, ставящие перед человеком задачу улучшения своего физического состояния и здоровья. К последним относятся рассмотрение смысла и роли физической культуры.

Трудно преувеличить значение физической культуры и спорта для здоровья, развития и общего состояния человека. С ранних лет родители, педагоги, средства массовой информации – радио и телевидение – вдохновляют и повторяют уникальную физическую активность и побуждают детей активно заниматься спортом. В этом возрасте занятия спортом проходят, как правило, под наблюдением опытных тренеров и специалистов, которые следят за правильным и гармоничным развитием растущего организма. В молодом возрасте эту роль в основном выполняют учителя физкультуры в школе.

## **Преимущества спорта**

К 16 годам самосознание человека достаточно сформировано. С этого момента игривый характер спорта превращается в серьезное и полное осознание индивидом всей пользы и радости, которые приносят ему физкультура и спорт.

Положительным моментом является то, что спорт способствует развитию общительности, снимает неуверенность и освобождает; физические нагрузки. Активное движение очень благотворно сказывается на успехе в умственной работе, что отнюдь не является чрезмерным для студентов. Вместе с этим возникает необходимость независимой оценки своих физических возможностей и сил.

Предмет физического воспитания в колледжах формирует еще один слой в общем физическом состоянии человека, его здоровье, физической подготовленности, физическом совершенстве.

Физическое воспитание — это, прежде всего, профилактика различных заболеваний, таких как гипертония и ишемическая болезнь сердца. Эти заболевания, часто наблюдаемые на технических работах, требуют длительного лечения. Спорт является отличным способом профилактики заболеваний и может быть включен в лечение, но не самостоятельно.

### **Важность физической подготовки**

Повышается работоспособность во время физических упражнений, повышается работоспособность. Об этом свидетельствует возрастающая способность человека выполнять большую работу за определенное время — повышение работоспособности в состоянии мышечного покоя, снижается частота сердечных сокращений. Человек начинает больше работать, но при этом меньше устает. Отдых и, прежде всего, сон используется организмом полностью.

Образ жизни студентов подразумевает физическую работу, а значит, такой человек должен иметь хорошую физическую форму и отличное здоровье. Всего этого можно добиться, регулярно занимаясь спортом.

Важность физической подготовленности человека, обусловленная потребностью в эффективной рабочей силе на данном этапе развития общества, приобретает все большее значение. Кроме того, физкультура и спорт дают человеку ощущение физического совершенства и придают ему силы и формируют его дух. Она поднимает уровень моральных качеств человека, который так необходим современному обществу.

## **Формирование личности**

Физическая культура приобретает огромное значение в формировании личности, когда воздействует на нее с разных сторон. Она формирует нравственные качества, дух и влияет на физическое состояние, стимулируя новый подход к жизни и труду, новые достижения в жизни и труде – эффект физической культуры.

Чтобы осознанно сделать вывод о важности физической культуры и спорта, человек должен понимать ее роль в своей жизни. И очень хорошо, если он понимает, что еще не поздно начать вести здоровый образ жизни.

Спорт и физическая культура – это не только здоровый образ жизни – это вообще нормальная и здоровая жизнь, которая открывает новые возможности для реализации сильных сторон и талантов. Это путь, по которому идет здравомыслящий человек, чтобы прожитая им жизнь была плодотворной, приносила радость себе и окружающим. Прогрессивный ритм жизни требует все больше физической активности и физической подготовки. Возрастающие нагрузки, которые ложатся на наши плечи на протяжении всей жизни, требуют более высокого физического совершенства, которого следует достичь за счет физического воспитания.

## **Заключение**

Каждый здравомыслящий человек хочет прожить свою жизнь долго и счастливо. Вы не можете купить здоровье, и вы не получите его в подарок. И ни один интернет-магазин подарков не поможет в этом. Поэтому нужно сделать все, чтобы сохранить его, пока не стало слишком поздно. Обычно из-за неправильного образа жизни у человека возникают нервные расстройства, различные заболевания, проблемы на работе и дома. Но нужно только подумать: делаем ли мы все возможное для сохранения своего здоровья? Ведь походов к врачу часто можно избежать, если правильно строить свой образ жизни.