**МЕСТО СПОРТА В РАЗВИТИИ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТА**

**ПАНЬШИН** **Роман Андреевич** - студент Воронежского авиационного техникума имени В.П.Чкалова megawolf47@gmail.com

**ЗЕЛЕНЕВА Наталья Александровна -** преподаватель физической культуры Воронежского авиационного техникума имени В.П.Чкалова

**АННОТАЦИЯ**

*Состояние здоровья молодого поколения имеет важное значение для учебного заведения и страны в целом. Актуальность этой проблемы вызвана снижением уровня здоровья студентов за все время обучения. К моменту окончания учебного заведения молодёжь уже имеет существенные изменения как в психическом, так и в физическом состоянии здоровья, в значительной степени можно говорить о том, что студенты растрачивают свой запас возможностей организма на обучение.*

*В статье обосновывается необходимость формирования желания и мотивации подростков для занятия спортом и ведения здорового образа жизни.*

**Ключевые слова**: *физическая культура, спорт, студент, здоровый образ жизни, молодёжь, здоровье, высшее образование*

**SPORT PLACE IN THE DEVELOPMENT OF THE PERSONALITY**

**Panshin Roman Andreevich** - student of the Voronezh Aviation Technical School named after V.P. Chkalov megawolf47@gmail.com

**Zeleneva Natalia Aleksandrovna** - a teacher of physical culture at the Voronezh Aviation Technical School named after V.P. Chkalov

**ABSTRACT**

*The health of the young generation is important for the school and the country as a whole. The urgency of this problem is caused by a decrease in the level of students' health over the entire period of study. By the time of graduation, young people already have significant changes in both mental and physical health, to a large extent it is possible to say that students are wasting their body capacity for training.*

*The article substantiates the need to form the desire and motivation of adolescents for playing sports and maintaining a healthy lifestyle.*

**Keywords:** *physical education, sport, student, healthy lifestyle, youth, health, higher education*

Время обучения в ВУЗе можно назвать переходным периодом в жизни подростка, так как известно, что за это время студенты испытывают немалый стресс. Этому способствуют интенсивные учебные нагрузки, конфликтность в учебной группе, нерегулярное питание, сбитый режим сна и др. факторы. Все это влияет на здоровье не только моральное и психологическое, но и физическое. Таким образом, важное, если не главенствующее, место в процессе сохранения и укрепления здоровья студентов занимает здоровый образ жизни.

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) – это комплекс оздоровительных мероприятий, обеспечивающих гармоническое развитие и укрепление здоровья, повышение работоспособности людей, продление их творческого долголетия [1].

Основными аспектами здорового образа жизни в современном мире являются двигательная активность, режим дня (рациональное распределение времени для труда и отдыха), личная гигиена, отказ от вредных привычек, здоровое питание (в том числе режим питания), сексуальная культура, экологически грамотное поведение, профилактическое мышление и т.д.

Как верно указывает Загревская А.И. [2], спорт является наиболее эффективной и привлекательной формой занятий физической культурой для студентов. Иэтому есть простое объяснение, для студентов является значимой эмоциональная сторона процесса спортивной деятельности, проявляющаяся в переживании чувства удовлетворенности от осязаемого положительного эффекта спортивной тренировки, будь то победа на соревнованиях или даже небольшая победа над собой.

Однако, значительная часть студентов негативно относится к занятиям физической культурой и спортом [3]. Это свидетельствует главным образом о том, что у подростков еще недостаточно сформированы потребности к занятиям физкультурой и спортом, о их низком уровне мотивации, и соответственно необходимости модернизации воспитательного процесса в ВУЗах.

Исходя из этого, основной задачей преподавателей физвоспитания является создание положительной внутренней позиции студентов к физкультурно-спортивной деятельности, т.е. в формировании мотивации и желания заниматься спортом.

Правильная мотивация –это главный элемент успешного выполнения любой деятельности. Мотивация к спорту – важный аспект, в ряде случаев не уступающий по значимости самому процессу тренировки.

В основу психологических мотивов на занятия физической культурой должно быть положено воспитание у студентов постоянного желания самосовершенствоваться. Преподавателю необходимо ориентировать учащихся на успех, помочь молодому человеку поверить в себя и свои силы, и научить его не отступать перед сложностями.

Молодежь, как будущее любого общества, должна получить физическое воспитание и приобрести основные спортивные навыки. Таким образом, она должна быть вовлечена в рамках или за рамками учебной программы в занятия спортом и ежедневные физические упражнения.

**ЛИТЕРАТУРА**

1. Скоромная Н.Н., Скоромный А.Н. Формирование здорового образа жизни студенческой молодёжи как один из факторов здоровьесбережения // Инновационная наука. 2017. №6.
2. Зеленова А.И. Спорт и спортивная культура студентов в системе высшего образования // Вестн. Том. гос. ун-та. 2012. №363.
3. Сизова Н.В. Мотивационная готовность студентов к занятиям физкультурой и спортом // Концепт. 2019. №4.
4. Балицкая Е. П. Мотивация студентов к занятиям фитнесом в техническом университете // ППМБПФВС. 2013. №6.

**REFERENCES**

1. Skoromnaya N.N., Skoromny A.N. Formation of a healthy lifestyle of student youth as one of the factors of health preservation // Innovation science. 2017. №6.
2. Zelenova A.I. Sport and sports culture of students in higher education // Vestn. Tom. state un-that. 2012. №363.
3. Sizov N.V. Motivational readiness of students for physical education and sports // Concept. 2019. №4.
4. Balitskaya E.P. Motivation of students to engage in fitness at a technical university // PPMBPVS. 2013. №6.