**РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В УКРЕПЛЕНИИ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ:**

А. В. Ксензик

Сибирский государственный университет науки и технологий имени академика М. Ф. Решетнева Российская Федерация, 660037, г. Красноярск, просп. им. газ. «Красноярский рабочий», 3

*Данная статья затрагивает вопросы физической культуры и спорта у студенческой молодёжи, важнейшей задачей которых является укрепление и сохранение здоровья у студентов. Также в статье рассмотрены элементы для развития у студентов правильного отношения, как к своему здоровью, так и к физической культуре в институте. Показано влияние физической культуры на развитие личности, а также на воспитание и мотивацию к здоровому образу жизни.*

*Ключевые слова: физическая культура, студенты, здоровый образ жизни.*

**THE ROLE OF PHYSICAL EDUCATION IN STRENGTHENING THE HEALTH OF STUDENTS:**

A. V. Ksenzik

Reshetnev Siberian State University of Science and Technology 31, Krasnoyarskii rabochii prospekt, Krasnoyarsk, 660037, Russian Federation

*This article touches upon the issues of physical culture and sports among students, the most important task of which is to strengthen and preserve the health of students. The article also discusses the elements for the development of the right attitude among students, both to their health and to physical culture at the institute. The influence of physical culture on personality development, as well as on education and motivation for a healthy lifestyle is shown.*

*Key words: physical culture, students, healthy lifestyle.*

В Федеральном законе РФ «О физической культуре и спорте», указано, что: физическая культура – это часть культуры общества, которая представляет собой совокупность ценностей и знаний, создаваемых и используемых в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности, формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путём определённого воспитания и подготовки. В настоящее время физическая культура исполняет огромное количество важнейших функций, одна из которых–возможность способствовать сохранению молодого поколения здоровым. Ведь именно здоровое поколение является одним из главных фундаментов в развитии государства и общества в целом. Физическая культура это не только физические упражнения, но и ценности, знания, которые использует общество для развития интеллектуальных и физических способностей. Данные способности особенно актуальны в развитии студенческой молодёжи.

Поступая в университет, студенту необходимо иметь профессиональные знания и умения в своей выбранной области, но не менее важное внимание должно уделяться и состоянию его здоровья. «Здоровье — это не просто отсутствие болезней, а состояние физического, психического и социального благополучия». именно такое определение здоровью было сформулировано Всемирной организацией здравоохранения Физическая культура –то, что первую очередь служит появлению активной жизненной позиции у студента. Физические упражнения способствуют укреплению дисциплины, также повышают чувства ответственности у студентов и помогают развить настойчивость в достижении поставленных целей.

В основах законодательства Российской федерации, физическая культура представлена в учебных заведениях, как одна из учебных дисциплин. Ведь у физической культуры в период обучения высока роль, обусловленная тем, что рабочий режим студента обычно очень малоподвижен и проведение в одной рабочей позе, на протяжении долгого времени, очень плохо отражаются на здоровье студента. И только физические упражнения могут предотвратить отрицательные последствия такого режима дня. Так же важно в процессе всего обучения сформировать у студентов навыки здорового образа жизни и добиться, понимания необходимости занятий по физической культуре.

Регулярное занятие физической культурой поможет студентам:

1)Улучшить качество сна

2)Повысить стрессоустойчивость

3)Укрепить иммунитет и улучшить обмен веществ

4)Снять нервное напряжение

5)Держать тело в тонусе

Именно физическая культура помогает обеспечивать студентам двигательную активность, необходимую для поддержания здоровья. Ведь как известно, минимальный объём двигательной активности должен быть равен 6-10 часам в неделю. В то время как основная масса студентов занимается физкультурой только во время учебных занятий от 2- 4 часов.

Основными функциями физической культуры в вузе являются:

\* Преобразовательное-созидательная, помогает обеспечить достижение необходимого уровня физического развития, подготовить и улучшить личность, улучшить здоровье, подготовить к профессиональной деятельности.;

\* Интегративно-организационная, характеризует возможность комплексных и организационных характеристик для объединения молодых людей в коллективы, команды, клубы, организации для совместной физкультурное спортивной деятельности;

\* Проективно-творческая, определяющая возможности физической активности, в процессе которой создаются модели профессионального и личностного развития человека, стимулирующие его творческие способности, реализующие процессы самопознание, самоутверждения и саморазвития.;

\*Проективно-прогностическая, которая расширяет эрудицию студентов в области физической культуры, активно использовать знания в физкультурно-спортивной культуре деятельности, позволяя им связать эту деятельность с профессиональными намерениями.;

\*Ценностно-ориентационная- в процессе её реализации формируются профессиональные и личностные ориентации. Их использование обеспечивает профессиональное личностное развитие и личностное совершенствование.;

\*Коммуникативно-регулятивная, отражает процессы общения, культурного поведения, взаимодействия участников физической и спортивной деятельности, организации досуга. А также оказывающая влияние на коллективные эмоции, удовлетворение социально этических потребностей.;

Для того чтобы достичь физического воспитания в вузе необходимо решить определённые задачи:

\*Необходимо понимать важную роль физической культуры в развитии личности

\*Важно мотивировать студентов к физической культуре. Создать установку на здоровый образ жизни, также на физическое самовоспитание и самосовершенствование.

\*Знать научно-практические основы здорового образа жизни и физической культуры

\*Обеспечить общую и профессионально прикладную физическую подготовленность

\*Овладеть системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья

Процесс физического воспитания в Сибирском государственном университете науки и технологий (Сибгу) организуется в зависимости от здоровья, уровня физического развития и подготовленности студентов. Физическое воспитание в Сибгу проходит на протяжении трёх курсов и осуществляется в различных формах для физического воспитания студентов. Практические учебные занятия включены в учебное расписание. Практический раздел обеспечивает овладение студентами методов и способов физкультурно спортивной деятельности. Приобретённые студентами знания на учебных занятиях закрепляются в форме практических нормативов. Студенты, освобождённые по состоянию здоровья, осваивают доступные разделы учебного материала.

Для физического воспитания студентов используются разнообразные формы учебных и вне учебных занятий на протяжении всего обучения в вузе. Учебные занятия проводятся в форме практических и теоретических методов, также дополнительных занятий и консультаций, самостоятельных занятия по заданию преподавателя. Вне учебного занятия организуются в форме занятий в спортивных клубах и различных секций. Помимо этого, институт проводит спортивно массовые мероприятия, спортивные соревнования по многим видам спорта, для привлечения студентов к физической культуре.

Подводя итоги, можно сказать, что именно от университета зависит, сможет ли он заинтересовать студента и привить ему любовь к физической культуре. Сформировать у студентов убеждённость в необходимости занятий по физической культуре, а также ведение здорового образа жизни. Система организации физического воспитания в учебных заведениях должна способствовать оздоровлению студентов и формированию положительного отношения к занятиям по физической культуре.

**Список литературы.**

1. Шириязданова Ю.А. Значение физической культуры и спорта в

жизни человека //Научное сообщество студентов XXI столетия.

Гуманитарные науки: сб. ст. по мат. XXXIII междунар. студ. науч.-практ.

конф. № 6

2. Согришина М.О., Якуб И.Ю. Положительное влияние подвижных

игр на психоэмоциональное состояние студентов // Вестник современных

исследований.

3.Копылов Ю.А.Система физического воспитания в образовательных учреждениях/Ю.А.Копылов ,Н.В.Полянская.-арсенал образования.

4. Николаев Ю. М. Физическая культура и основание сферы жизнедеятельности человека и общества в контексте социокультурного анализа / Ю. М. Николаев // Теория и практика физической культуры.

5. Психология здоровья: Учеб. для вузов / Под ред. Г.С. Никифорова. – СПб.: Питер.