***УДК 796.011.1***

*Сибирский университет потребительской кооперации, г. Новосибирск, Россия*

**ВОЗДЕЙСТВИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА ЗДОРОВЬЕ И ЛИЧНЫЕ КАЧЕСТВА СТУДЕНТОВ**

В статье рассматривается положительный эффект физической культуры для здоровья студентов. Особое внимание уделяется тому, как спорт помогает учащимся преодолевать негативное воздействие различных факторов на организм, улучшать свое самочувствие, снижать уровень стресса и повышать трудоспособность. Также оценивается значение физического воспитания в формировании индивидуальных черт характера студентов и развитии морально-волевых качеств личности.

*Целью работы* стало исследование влияния спортивной активности на здоровье и личные качества студентов.

Физкультура имеет значительный эффект в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста, так как их активность связана с серьезным напряжением внимания, зрения, интенсивной интеллектуальной деятельностью и малой подвижностью. Поэтому своими занятиями физическая культура вносит немаловажный вклад в жизнь студентов.

В эти дни, у многих студентов наблюдается малоактивный стиль жизни. Это связано с тем, что большую часть времени они находятся в учебных заведениях, на лекциях. Обучающиеся ведут неправильный образ жизни: поздно ложатся спать, много сидят, едят вредную еду и имеют нездоровые привычки. Все в комплексе приводит к ухудшению здоровья.

В первую очередь происходит рост заболеваемости сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной, пищеварительной систем. Ухудшается психическое здоровье. Возникают депрессии, неврозы, информационные перегрузки, происходит снижение самооценки.

Поэтому, вопрос о месте и значении физической культуры в формировании здорового образа жизни студентов считается в настоящее время актуальным.

Физическая культура – это часть общей культуры человечества, которая представляет собой творческую деятельность по освоению прошлых и созданию новых ценностей преимущественной в сфере физического развития, оздоровления и воспитания людей [2].

В широком смысле физическая подготовка рассматривает развитие физических качеств, которые важны в овладении базовых наиболее важных движений.

В учебных заведениях дисциплина «Физическая культура» является обязательным предметом и значительным элементом развития личности учащегося. С помощью нее происходит не только физическое развитие, но материально-духовное, которые в свою очередь помогают эффективно совершенствовать физические способности человека.

Физическое развитие играет огромную роль в оздоровлении и воспитании обучающихся.

Многие научные исследования указывают на то, что студенты, у которых в жизни присутствует физическая активность более устойчивы перед различными заболеваниями. Для учащихся этот фактор является значительным в период экзаменов и зачетов, когда организм наиболее подвержен стрессу.

Кроме того, в жизни крепкого и здорового человека важными составляющими считаются спортивные занятия и физические упражнения. Ведь давно известна истина о положительном влиянии физической культуры.

Систематические занятия спортом и различными физическими упражнениями оказывают благоприятное влияние на сердечно-сосудистую систему. Более того, студенты, которые регулярно занимаются тренировками реже страдают от ожирения, неправильной осанки, болях в суставах. Наоборот, с помощью упражнений происходит укрепление тела, мускулов и костей, добавляется гибкость связкам. Физическая активность позитивно воздействует на общее состояние тела.

Также очень важно отметить какое влияние оказывает физкультура на психическое состояние и личные качества учащихся.

 У многих студентов, в жизни которых присутствует физическая активность наблюдается улучшение умственных процессов. Повышается уровень памяти и внимания. Развивается интеллектуальная деятельность, повышается продуктивность.

После занятий спортом многие студенты замечают, как голова очищается от негативных мыслей. Следовательно, студенты противостоят отрицательным чувствам: раздражительности, агрессивности, страху, гневу, тревоги, грусти. Вырабатывается стрессоустойчивость. Человек начинает управлять эмоциями и действиями.

Даже небольшая физическая деятельность оказывает положительное действие. Повышается уверенность и вера в себя, улучшается самооценка и настроение.

Также в процессе каких-либо тренировок у студентов проявляются лидерские качества, возникает ответственность, настойчивость и решительность, развивается терпеливость и сила воли. В ходе общения студенты учатся общаться друг с другом и действовать вместе.

Учащиеся, которые занимаются физкультурой отличаются трудолюбием и изобретательностью, потому что ежедневные упражнения воспитывают целеустремленность и упорство. Так, молодежь готовят к будущей трудовой деятельности.

Таким образом, физическая культура имеет положительное влияние для здоровья и совершенствования личных качеств студентов. Это эффективное средство сбалансированного развития учащихся, которое помогает улучшать состояние здоровья, повышать трудоспособность и добиваться целей, и менять отношение к жизни на более оптимистичное. А также помогать преодолевать учебные сложности и жизненные испытания.

Физкультура в ВУЗе является обязательным условием в становлении культуры профессиональной деятельности личности настоящего специалиста. Физическая культура и спорт выступают средствами гармонично развитой личности. Они позволяют сконцентрировать внутренние силы на достижение установленной цели, увеличивают трудоспособность, развивают навыки коммуникации и умение работать в команде, в следствии чего, способствуют установлению социальных связей. Благодаря нагрузке возникает потребность в правильном образе жизни.

Поэтому, студенты, которые уделяют время спорту, чтобы поддерживать свое здоровье, выглядят более жизнерадостными и выносливыми, чем те, кто пренебрегает физической нагрузкой, ведя малоактивный образ жизни, и не представляет возможность отдыха для мозга от умственной работы. Такой образ жизни учащихся в будущем вызывает негативные последствия: неврозы, раздражительность, нарушение сна и многое другое. Именно поэтому спорт и физическая культура необходимы для жизни каждого студента, а лучше – для жизни каждого человека.

Ведь, как говорил Авиценна: «Бросивший заниматься физическими упражнениями часто чахнет, ибо сила его органов слабеет вследствие отказа от движений. Умеренно и своевременно занимающийся физическими упражнениями человек не нуждается нив каком лечении, направленном на устранение болезни».

**БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК**

1. Алексахина Е. А., Цинис А. В. Роль физической культуры в жизни студента // Научный сетевой журнал «Столыпинский вестник» №6/2023.
2. Евсеев, Ю.И. Физическая культура: учебное пособие / Ю.И. Евсеев. – Ростов-н/Д: Феникс, 2003. – 384 с.
3. Ильинич В. И. Физическая культура студента и жизнь: учеб. для ВУЗов. М: Гардарики. – 2016. – 368 с.