

*Сахабутдинов Азат Айдарович,*

*студент 3 курса,*

*научный руководитель – Севодин Сергей Васильевич,*

*канд. пед. наук, доцент,*

*ФГБОУ ВО «Казанский государственный энергетический университет»,*

*г. Казань, Республика Татарстан, Россия*

## **ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА ОБЩЕЕ ФИЗИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ СТУДЕНТА**

В статье рассматриваются мотивы и отношения студентов вузов, чьи специальности не связаны со спортом, к занятиям физической культурой, а также развитие стойкой мотивации к занятиям физкультурой и навыкам здорового образа жизни. Раскрывается актуальность значения физической культуры в процессе формирования личности.

**Ключевые слова:** физическая культура; культура здоровья; организация структуры физической культуры; мотивация.

### ***Актуальность***

Актуальность затронутой в данной статье темы для студентов, обучающихся в различных колледжах и вузах, заключается в том, что в это время, в этом возрасте формируются понятия о том, как сохранить и улучшить состояние собственного здоровья, а также прививается тяга к спорту и физической культуре. В период обучения на студентов оказывается колоссальная учебная нагрузка, что отрицательно сказывается на их психическом и физическом здоровье, а особенно на формировании личности. Необходимо относиться к понятию физической культуры как к совокупности трех составляющих: физического развития студента, состояния его физического и психического здоровья и культурного развития личности.

### ***Цель исследования***

В вузах, где физкультура не является основным направлением подготовки студентов, управление системой физического воспитания – нелегкий процесс, требующий глубокого продумывания тактики и стратегии, а также тщательного выбора методов повышения качественных показателей здоровья и

формирования у студентов мотивации здорового образа жизни. Существуют разные модели организации учебных занятий физической культурой. Основных из них две: а) проведение физкультурных занятий для практически здоровых студентов основной и подготовительной групп и б) организация занятий для студентов специальной медицинской группы. Первым шагом для такого разделения является анализ основных показателей количества и качества здоровья учащихся, мироощущения юношей и девушек. Подобный анализ позволит выявить состав целевой аудитории; существующие проблемы; точнее определить способы повышения мотивации и привлечения студентов к занятиям физической культурой; оценить ресурсы вуза, использование которых может способствовать улучшению самочувствия обучающихся [4].

### *Результаты исследования и их обсуждение*

О том, что физическая культура и спорт главным образом связаны с улучшением состояния здоровья и физического, и психологического, к сожалению, не всем понятно. В школах и вузах, где физкультура не является основным направлением подготовки, не ставят предмет физической культуры в один ряд с предметами, требующие большой умственной активности, и при любом удобном стечении обстоятельств ищут повод для прогула занятий по физическому воспитанию. После проведения в стране Олимпиад и различных соревнований мирового уровня многие видят в спорте престижную сферу деятельности, в которой можно получить признание и добиться материального благополучия. Но для студентов, не относящихся к физкультурным вузам и колледжам, эта перспектива не так привлекательна и не вырабатывает у них мотивацию для посещения спортплощадок и занятий.

Главным отрицательным фактором физической культуры считается нормативный подход. В нем все внимание уделено показателям студента по выработанной нормативной программе, а не его личности и индивидуальным физиологическим возможностям. Студентов, отстающих по некоторым показателям, принудительно подгоняют под средние значения нормативной

программы, что не совсем способствует привлечению студентов к занятиям физической культурой и, даже наоборот, вырабатывает отвращение и душит свободу личности, и это в то время, как кафедра физической культуры должна создавать все условия для создания у студентов мотивации, интереса к спорту и формирования умений сохранения собственного здоровья и самосовершенствования. Тем самым, системообразующей в структуре физического воспитания является мотивационная составляющая. Появляющиеся на фоне приоритетов мотивы определяют вектор индивида, вырабатывают у него желание проявлять физическую активность.

Уже ни для кого не секрет, что наиважнейшим фактором, оказывающим огромное влияние на состояние здоровья человека, является образ его жизни. Именно он позволяет сохранять высокий уровень здоровья более чем на 50%. Но в молодежной среде оно до сих пор остается абстрактным понятием, не требующим особых индивидуальных усилий для его поддержания и развития.

Помимо всего выше перечисленного, физическая культура также является средством профилактики разнообразных заболеваний, болезней легких, сердца и других органов. У людей, работающих по технической специальности, бывают различные профессиональные заболевания, лечение некоторых из них занимает длительное время. Не все из них вылечиваются и ведут к полному выздоровлению. Скорее, следует проводить профилактику этих заболеваний, это даст наибольший эффект и поможет сохранить здоровье.

В наше время физическая подготовка становится все более востребованной в связи с большим спросом на эффективную рабочую силу. Огромное значение несет в себе физическое воспитание. Оно формирует личность, собирает ее из различных положительных качеств, не только физических, но и таких, как сила воли и целеустремленность, «окутывает» личность со всех сторон, заставляя человека изменить взгляд на мир, создать новый подход к жизни и работе, наметить новые цели и стремления в работе и, в целом, во всей жизни. Это и является неоценимым влиянием физической культуры.

Проблема формирования культуры здоровья есть производная от проблемы удовлетворения личностью набора актуальных потребностей в повседневной жизни. Полностью обеспечить «охрану здоровья», т.е. обезопасить жизнедеятельность человека в современных условиях, сегодня не могут ни школа, ни медицина, ни милиция, ни даже родители. Это нужно признать и начать учить детей ответственно относиться к собственному здоровью и здоровью близких. В основе такой ответственности лежат фундаментальные ключевые слова: хочу – умею – могу.

### *Заключение*

В заключении хотелось бы подчеркнуть, что каждый здравомыслящий человек желает жить долго и счастливо, но для этого нужно иметь хорошее здоровье. Поэтому следует беречь его и правильно выстроить свой образ жизни, пока не стало слишком поздно. Студентам нужно прививать тягу к спорту и соблюдению здорового образа жизни путем включения в образовательную программу занятий, содержащих различные упражнения и командные игры, которые развивают мотивацию и требуемые знания по сохранению и улучшению состояния здоровья. Физическая культура, помимо этого, помогает студентам развить навыки и умения, требуемые для продуктивной работы по избранной профессии.

### *СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ*

1. *Физическая культура студента: учебник / Под ред. В.И. Ильинича. – М.: Гардарики, 2000. – 448 с.*
2. *Маркова В.И. Здоровый образ жизни студентов. – М., 1998.*
3. *Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. – М.: ФиС, 2008. – 544 с.*
4. *Казначеев С.В., Страхова И.Б., Лопатина О.В. Физическая культура и ее роль в воспитании студентов нефизкультурного вуза // Образование и наука. – 2015. – №3(122). – С. 156-164.*