**О ВЛИЯНИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА НА РАЗВИТИЕ ЛИЧНОСТИ И УКРЕПЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ**

Тереня В.А. Змачинский А.А., Костюкевич В.В

г.Минск, Беларусь

На данной этапе развития общества возрастают требования, предъявляемые к физической подготовленности людей, в том числе и студенческой молодежи. В этой связи следует отметить, что хорошее здоровье человека является одним из основных показателей уровня его работоспособности на протяжении всего периода жизни.

Активные и систематические занятия физической культурой и спортом имеют очень большое и важное значение в формировании организации и ведении здорового образа жизни, а также для духовного и физического развития студентов. Наряду с этим, занятия физическими упражнениями укрепляют прежде всего здоровье, повышают нервно-психическую активность и защищают их от эмоциональных стрессов и нервных срывов. Она на достаточно высоком уровне поддерживает умственную и физическую работоспособность.

Данные литературных источников, а также результаты проведенных ряда научных исследований свидетельствуют о том, что физическая нагрузка при выполнении физических упражнений оказывает благоприятное воздействие на все органы и системы человека. Она способствует:

1. Укреплению опорно-двигательного аппарата и костно-мышечной системы.
2. Улучшению деятельности центральной нервной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, а также обменных процессов, происходящих в организме человека.
3. Повышению уровня физической и умственной работоспособности и иммунитета организма.
4. Замедлению процессов старения.
5. Снижению риска сердечно-сосудистых и простудных заболеваний.
6. Воспитанию и дальнейшему развитию основных физических качеств, а также формированию и совершенствованию двигательных умений и навыков.
7. Хорошему аппетиту и полноценному сну.

Вместе с тем, следует указать и на то, что недостаточная двигательная активность весьма отрицательно и негативно сказывается на многих функциях молодого и растущего организма студентов, что является патологическим фактором в возникновении и развитии различных заболеваний. С выраженной гипокензией связаны распространённые функциональные отклонения сердечно-сосудистой и нервных систем. Помимо этого, научно-технический процесс, непосредственно связаны с интенсивным развитием промышленной техники, автоматизация производства, создание и использование передовых технологий, внедрение в производство автоматических систем управления приводит к увеличению не только темпов интенсивности самих инновационных процессов, но и производительности труда в целом. Поэтому доля ручного труда и физических нагрузок значительно уменьшается, а для умственного труда в общем балансе всего рабочего времени наоборот возрастает. Все это приводит к дальнейшему повышению специальных и определенных требований, предъявляемых к организму человека, и что очень важно – к его физической подготовленности, как будущего специалиста. Если человек обладает хорошим здоровьем, то он может весьма активно и успешно вести борьбу с различного рода болезнями и недугами.

У людей с ослабленным здоровьем иммунная система как правило, слабая, они, как правило, чаще болеют. Для того, чтобы не болеть и быть всегда бодрым и подтянутым необходимо активно, а самое главное регулярно заниматься физической культурой, повышать уровень двигательной активности и вести здоровый образ жизни.

Наряду с физической культурой большое значение для студенческой молодежи имеет спортивная деятельность. На наш взгляд, все объемную оценку этой деятельности дал великий кубинский писатель Э. Хемингуэй, который сказал: «Спорт учит всему, спорт учит жизни».

Вместе с тем спорт учит не только честно выигрывать и побеждать, он учит также с достоинством проигрывать, находить наиболее правильные решения в любой неординарной или сложной ситуации, причем не только в соревнованиях и спортивных состязаниях, но и в повседневной жизни. Он дисциплинирует человека, помогает ему преодолевать трудности в физкультурно-спортивной, учебной -трудовой деятельности.

Кроме того спорт играет очень важную роль в воспитании не только психофизических, но и нравственных морально-волевых качеств, таких как коллективизм, товарищество, патриотизм, взаимопомощь, ответственностью целеустремленность, сила воли, стремление к победе и д.р.

Для того, чтобы добиться высоких результатов в спорте, прежде всего нужно:

1. огромное желание и стремление добиться поставленной цели или задачи;
2. ежедневный кропотливый труд;
3. усердие, терпение и огромная сила воли.

Безусловно, важным является и то, что систематические и активные занятия физической культурой и спортом укрепляют здоровье студентов, сохраняют молодость и долголетие, которым способствуют творческий подъем и успехи в учебной и трудовой деятельности.

Строгое соблюдение гигиенических норм и правил, создание в студенческих коллективах хорошего, благоприятного психологического климата, занятия физической культурой и спортом, а также правильная организация рабочего времени является необходимым условием для видения здорового образа жизни студенческой молодежи. При этом весьма большое значение имеет сознательное ее отношение к этим занятиям. Вместе с тем необходимо отметить, что студенты, регулярно занимающиеся физической культурой и спортом, как правило, обладают не только более высоким уровнем умственной и физической работоспособности, но более устойчивой психикой. Они более собраны, организованы и дисциплинированы. Все это способствует успешной и плодотворной, как учебно-трудовой, так и физкультурно-спортивной деятельности.

Мы должны всесторонне развивать человека, чтобы он овладел всеми жизненно необходимыми физическими качествами, двигательными умениями и навыками, умел хорошо бегать и плавать, быстро и красиво ходить, чтобы у него все органы и системы нормально функционировали. Он должен быть гармонично и всесторонне развитым и здоровым человеком, готовым к успешной учебе, творческой деятельности, высокопроизводительному труду и воинской службе.