УДК 796

**Попова М.А.**

Доктор медицинских наук, доцент

**Севернюк Е.В.**

Старший преподаватель, заслуженный мастер спорта

Студентка группы ПрОСВТ 23-01

**Панюшкина В.Д.**

Санкт-Петербургский государственный университет гражданской авиации

имени главного маршала авиации А.А. Новикова, Санкт-Петербург,РФ

**Роль ФиЗИческой КУЛЬТУРы В жизни СТУДЕНТа**

**Аннотация:**

Физическая культура - это важная составляющая образования и здоровья каждого человека, в том числе и у студентов. Она влияет не только на физическое состояние организма, но и на психическое и социальное благополучие.

**Ключевые слова:**

**Физическая культура** — это часть культуры, представляющая собой совокупность ценностей, норм и знаний, создаваемых и используемых обществом.

**Студент** - Учащийся высшего учебного заведения (университета, института, консерватории).

**Здоровье** – это состояние полного физического, душевного, социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов.

Физическая культура является неотъемлемой частью образования и играет важную роль в успехе в учебе учащихся. Физическая активность способствует улучшению физического и психического здоровья, а также повышает уровень общей работоспособности и концентрации внимания.

**Физическая культура на учебе**

Основная задача физической культуры на учебе студента - поддержание и улучшение физического состояния, развитие физических качеств и способностей. Спорт помогает справляться со стрессом, улучшает настроение и повышает самооценку. Это особенно важно в периоды экзаменов и сессий, когда студенты испытывают повышенное психическое напряжение.

**Физическая культура и здоровье**

Физическая активность имеет положительное влияние на здоровье учеников. Регулярные занятия спортом способствуют укреплению иммунной системы, улучшению сердечно-сосудистой системы, снижению уровня стресса и улучшению общего физического состояния. Здоровый образ жизни, включающий в себя физическую активность, помогает учащимся сохранять энергию и выносливость для успешного обучения.

**Физическая культура и психическое здоровье**

Физическая активность также влияет на психическое здоровье учеников. Занятия спортом способствуют выработке эндорфинов - гормонов счастья, которые улучшают настроение, снимают стресс и улучшают психологическое состояние. Кроме того, регулярные тренировки способствуют развитию самодисциплины, усидчивости, самоконтроля и целеустремленности, что положительно сказывается на успехе в учебе.

**Физическая культура и уровень эффективности учебного процесса**

Физическая активность помогает улучшить уровень эффективности учебного процесса. Учащиеся, занимающиеся спортом, обычно обладают лучшей концентрацией внимания, выносливостью и умственными способностями. Физическая активность способствует улучшению кровообращения в мозге, что улучшает память, мышление, восприятие информации и скорость реакции. Таким образом, физическая культура играет важную роль в успешном обучении учеников.

Важным аспектом роли физической культуры в жизни студента является и профилактика заболеваний. Регулярные занятия спортом укрепляют иммунитет, улучшают сердечно-сосудистую систему, нормализуют обмен веществ и способствуют поддержанию здорового веса. Это позволяет студентам обеспечить себе хорошее здоровье и высокий уровень жизненной энергии.