**Физические качества студента, формируемые в процессе занятия физической культурой**

Алексенко В. О.

научный руководитель

ФГБОУ ВО «Кубанский государственный аграрный университет имени И. Т. Трубилина»,

г. Краснодар, Россия

Ткачёв А. Н.

студент 2-го курса экономического факультета

ФГБОУ ВО «Кубанский государственный аграрный университет имени И. Т. Трубилина»,

г. Краснодар, Россия

*Аннотация: В данной статье мы рассмотрим, каким образом регулярные занятия спортом помогают поддерживать высокий уровень жизненной энергии и как физическая активность влияет на формирование физических качеств у студентов. Цель работы - заключается в привлечении внимания студенческой молодежи к регулярным занятиям физической культурой. Мы стремимся показать, что систематичные тренировки - это не только возможность улучшить свое физическое состояние, но и шанс повысить эффективность учебного процесса.*

*Ключевые слова: сила, выносливость, ловкость, гибкость и скорость, физическая культура, физические качества.*

Физическая культура играет незаменимую роль в жизни каждого человека, ведь она сохраняет здоровье и укрепляет организм. Именно в этот период закладываются основы будущего образа жизни, формируются важные физические и психологические качества, укрепляются способности личности к выполнению определенных двигательных действий с необходимой эффективностью. Физическое воспитание занимает важное место в системе образования не только в России, но и во всем мире. Основой физического воспитания являются разнообразные виды физической активности через упражнения, которые способствуют формированию навыков и совершенствованию физических способностей.

Регулярные занятия спортом и физической культурой способствуют поддержанию высокого уровня здоровья студентов, что необходимо для успеха в учебе и будущей профессиональной деятельности. Учит сосредоточенности, укрепляет иммунную систему, стимулирует кровообращение, улучшает обмен веществ и благотворно влияет на здоровье костей и мышц.

Основная задача в процессе физического воспитания - обеспечить оптимальное развитие физических качеств человека. Физические качества - это врожденные морфофункциональные характеристики, которые влияют на физическую активность и двигательную активность человека. К ним относятся сила, выносливость, гибкость, скорость и ловкость. Развитие этих свойств чрезвычайно важно для поддержания здоровья и профилактики различных заболеваний.

Сила - это способность мышц преодолевать сопротивление или противостоять ему. Занятия с отягощениями и силовые тренировки помогают увеличить мышечную массу и улучшить общую работоспособность организма.

Выносливость относится к способности человека выполнять определенную задачу в течение длительного периода времени без ухудшения. Регулярные занятия аэробикой (бег, плавание, езда на велосипеде) способствуют улучшению работы сердечно-сосудистой системы и дыхательной системы.

Ловкость - это способность быстро и точно менять направление движения в пространстве. Командные виды спорта (футбол, баскетбол) являются эффективным средством развития гибкости.

Гибкость определяет диапазон движений суставов и отражает эластичность мышц и связок. Человек обладающий данной характеристикой, может легко выполнять различные упражнения. Занятия йогой или гимнастикой помогут вам достичь высокого уровня гибкости и держать себя в тонусе.

Скорость - это способность выполнять двигательные действия в кратчайшие сроки. Спринтерские или интервальные тренировки помогают развить эту физическую работоспособность.

Чтобы добиться оптимального развития физических качеств, студентам необходимо заниматься спортом. Спортивные тренировки помогают развить и укрепить каждое из этих физических качеств. Однако при развитии физических качеств необходимо учитывать индивидуальные особенности, связанные с физическим ростом и развитием.

Регулярные занятия спортом играют ключевую роль в формировании и развитии волевых качеств человека. Волевое стремление студента как личности регулирует поведение и деятельность в соответствии с поставленными целями и принимаемыми решениями, руководствуется разумом, нравственным сознанием и нравственными убеждениями. Занятия физической культурой и спортом развивают волевые качества: упорство достижении цели, которая выражается в терпении и настойчивости, то есть стремлении к достижению отдаленных целей. Эти навыки пригодятся в самых разных жизненных ситуациях и помогут преодолеть препятствия и приблизиться к конечному результату. Самодисциплина возникает из необходимости придерживаться плана тренировок, требует упорного труда и самоконтроля, чтобы преодолеть апатию и сосредоточиться на важных задачах. Люди, демонстрирующий самоконтроль, как правило, способны более успешно достичь своих целей и эффективно управлять временем и ресурсами.

 Поэтому упражнения не только заботятся о теле, но и являются эффективным инструментом тренировки характера и ума. Физические упражнения также являются прекрасной антистрессовой терапией: они помогают снять накопившееся напряжение и способствуют выработке эндорфинов – «гормонов счастья».

Физические и культурные потребности являются основной направляющей силой, которая мотивирует и регулирует поведение человека. К ним относятся: стремление к движению и физической активности, общению с друзьями, досугу, играм, развлечениям, релаксации, эмоциональной разрядке, напористости, усилению личностных возможностей, познанию, эстетическому удовольствию, повышению качества тренировок и спортивной деятельности и комфорту.

Участвуя в командных видах спорта, студенты учатся общаться друг с другом и работать над общим результатом. Занятия командными видами спорта во время учебы оказывают огромное влияние не только на ваше физическое здоровье, но и на развитие социальных и профессиональных навыков. Командные виды спорта учат нас ставить цели в группе и достигать их совместными усилиями. Этот опыт напрямую отражается на рабочем процессе компании, который требует участия всех членов команды для достижения конечной цели, будь то запуск нового продукта или выполнение заказа клиента.

Благодаря игре молодые люди учатся общаться друг с другом, стремиться к общим целям и работать сообща, что является бесценным опытом для их будущей карьеры. Студенты, играющие в одной команде, должны распознать сильные стороны каждого игрока и использовать эти знания для разработки выигрышной стратегии. Точно так же на рабочем месте высоко ценится умение распознавать таланты отдельных коллег и эффективно использовать эти ресурсы для повышения эффективности работы всей организации.

Регулярная и умеренная физическая активность напрямую связана с повышением концентрации и скорости обработки информации. Также было доказано, что тем самым это положительное влияние на память. Другими словами, студенты, которые регулярно занимаются спортом, могут добиться лучших результатов в учебе.

Для того чтобы заинтересовать молодых людей отложить гаджеты и провести время с пользой для тела нужна правильная мотивация:

1. **Организация студенческих спартакиад**: командный дух может служить хорошим стимулом.
2. **Мастер-классы от известных спортсменов**: возможность пообщаться со знаменитостью добавит интерес.
3. **Создание услуг “станций здорового питания”,** как это делает компания Healthy Food: сочетание правильного питания с активными видами отдыха.
4. **Использование приложений для отслеживания успехов**: элемент игрификации заставляет двигаться дальше.
5. **Объединение тренировок с элементами социализации**: например, организация клубных походов или экспедиций.

Цель всей этой действующей системы - создать такие условия для студентов, на первом месте для них стоят собственные амбиции, при которых выбирать активный образ жизни будет не просто полезно, но ещё и модно.

Другой не менее важный аспект - разрешение конфликтов. В спорте спортсменам приходится принимать быстрые решения под давлением, что иногда приводит к спорам. Умелое управление этими моментами помогает развить лидерские качества и наделяет команду способностью продолжать работать, даже столкнувшись со сложными проблемами.

В заключение можно смело сказать, что регулярные занятия физкультурой играют ключевую роль в формировании гармоничной личности. Это не только способствует здоровью и физической форме, но также влияет на психологическое благополучие, обучение и социальное взаимодействие. Физическое воспитание помогает учащимся развивать лидерские качества, учиться работать в команде и решать сложные задачи. Это неотъемлемая часть учебной программы высших учебных заведений, целью которой является подготовка всестороннего развития молодого поколения и предоставление ему возможности вести активную жизненную позицию.

**Список литературы:**

1. Цыганкова В.О., Куликова И.В. Формирование скоростно-силовых качеств у юных спортсменов-тхэквондистов для улучшения технико-тактической подготовки. Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2020. № 7 (185). С. 431-435.910.

2. Цыганкова В.О., Биличенко Д.А., Яни А.В. Спортивно-оздоровительное питание, стратегия, проблемы, результаты. В сборнике: Актуальные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в аграрных вузах России: сб. науч. тр. по материалам Нац. науч.-практ. конф. Казань, 2022. С. 541-545.

3. Имамалыев Т.И.О., Цыганкова В.О. Умственная и физическая работоспособность обучающихся и влияние различных факторов на неё. В сборнике : Актуальные вопросы физического и адавтивного физического воспитания в системе образования. сборник материалов III Всероссийской с международным участием научно-практической конференции. 2021. С. 215-218.412.

4. Цыганкова В.О., Андронакий А.Ф., Яни А.В. Проблемы питания современного человека. В сборнике: Актуальные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в аграрных вузах России: сб. материалов III Всероссийской с международным участием науч.-практ. конф. Казань, 2022. С. 546-549.313.

 5. Садыков Д.А., Цыганкова В.О. Физическая культура в жизни студента. Международный журнал гуманитарных и естественных наук. 2023. № 7-1 (82). С. 138-141.

Самодисциплина требует усилий и самоконтроля, чтобы преодолевать лень и сосредотачивать свое внимание на важных задачах. Люди с хорошей самодисциплиной обычно более успешны в достижении своих целей и могут эффективнее управлять своим временем и ресурсами.

Самодисциплина требует упорного труда и самоконтроля, чтобы преодолеть апатию и сосредоточиться на важных задачах. Люди, демонстрирующий самоконтроль, как правило, способны более успешнее достигать своих целей и эффективно управлять временем и ресурсами.