

УДК 796.011.3:159.923.5

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА ФОРМИРОВАНИЕ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

М. В. ТАПОРЧИКОВА, М. В. ВАСЮХНЕВИЧ

Белорусско-Российский университет

Могилев, Беларусь

Согласно многим исследованиям, физическая активность может значительно улучшить качество жизни. Регулярные занятия спортом или другими видами физической активности способствуют повышению физического состояния, укреплению иммунитета, улучшению работы сердечно-сосудистой системы, снижению уровня стресса и улучшению настроения.

Жизнь в тандеме с физической культурой и спортом объединяет все сферы жизнедеятельности личности, коллектива, социальной группы. В первую очередь спорт укрепляет здоровье, повышая общую физическую подготовленность, что влияет на эффективность труда, учебу и повседневную рутину. Кроме того, занятия физической культурой помогают развивать дисциплину и формируют устойчивость к стрессам и негативным воздействиям окружающей среды.

Постепенное включение в жизнь студента регулярных занятий физическими упражнениями, сбалансированного питания, отказа от вредных привычек формирует у него позитивное отношение к жизни, помогая адаптироваться к окружающим изменениям [1].

Также физическая культура и спорт помогают поддерживать оптимальный вес, улучшить сон, повысить уровень энергии выносливости, улучшить концентрацию и память. Более того, занятия спортом могут дать студенту новые цели и увлечения, помочь в построении социальных связей и развитии личности.

Таким образом, жизнь в тандеме с физической активностью помогает раскрыть потенциал человека и улучшить его общее эмоциональное и физическое благополучие.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. **Васюхневич, М. В.** Физическая культура как средство формирования целостного развития личности студента / М. В. Васюхневич // Современное педагогическое знание: проблемы и перспективы развития: сб. науч. ст. по итогам пед. чтений, посвящ. 100-летию кафедры педагогики, Могилев, 17 дек. 2013 г. – Могилев: МГУ им. А. А. Кулешова, 2014. – 204 с.