***Джунушева Арайлым***

*студентка группы МП-64, ФМО,*

*КазНУ им.аль-Фараби, город Алматы, РК*

***Научный руководитель: Сиротина С.Г.,***

*Старший преподаватель КазНУ им.аль -Фараби*

*Центр ЗОЖ*

**ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА СТУДЕНТОВ ФМО**

Как оказалось так, что физическая культура, являясь еще во времена детства и юности наших родителей одной из важнейших направлений обучения, в последнее время оказалась не столь значимой? И, потеряв былое значение, вновь, где-то медленными, где-то быстрыми темпами переходит из менее важных предметов в основной ряд дисциплин? Данные изменения, скачки и падения на самом деле являются достаточно естественными и обычными. Человечество развивается большими темпами, а вместе с тем и наука, технологии, и сам мир. Как при столь бешенном темпе жизни, в веке информационных технологий и нескончаемых информационных потоков остановиться и обратить внимание на действительно важные вещи, одной из которых, безусловно является физическая культура и воспитание? Может найти ее связь со всеми процессами жизни? На самом деле и искать не надо. Эта связь всегда была и есть, она видна, она на поверхности, просто стоит действительно остановиться и задуматься. Я хочу показать эту связь со студенческой жизнью, в частности - каково же все-таки влияние физической культуры, как на студента, так и на будущего специалиста?

В современном обществе с наличием компьютеров, телевизоров, смартфонов имеет место сокращение двигательной активности людей. Умственный труд постепенно заменяет физический и, как показывают исследования,снижает работоспособность организма, и, как бы это парадоксально на первый взгляд не звучало, так же снижает активность мозговой деятельности. Тут-то студенты и попадают в тупик. Разбираться в своих профессиональных дисциплинах хочется, блистать умом так же не прочь, а умственная деятельность возможно и проявляет себя, но в совокупности с целым организмом показывает свою усталость, нежелание и так далее.

Недостаток физической активности приводит к снижению функциональных возможностей человека, а также разного рода заболеваниям. Кроме того, снижается иммунитет, что влечет за собой большую восприимчивость к инфекционным болезням. Сегодня число людей с различными заболеваниями растёт, так что снижение двигательной активности является важной проблемой. Речь идет не о профессиональных спортсменах, разумеется. Обычные студенты, занимающиеся в большей степени умственным или нефизическим трудом, сталкиваются с проблемами ожирения, ухудшения работоспособности многих органов и организменных систем. А как уделять время своему развитию, росту как специалиста, если возникают другие проблемы, требующие безотлагательного решения, только потому, что в какое–то время студент не уделил время физической культуре?

Спорт – это огромный мир эмоций, порождаемых успехами и неудачами. В процессе занятий спортом закаляется воля студента, его характер, совершенствуется умение управлять собой и своими эмоциями, быстро и правильно ориентироваться в разнообразных сложных ситуациях, своевременно принимать решения. Эти все качества нужны каждому из нас, в особенности же они просто необходимы дипломатам, юристам-международникам, регионоведам и специалистам международной экономики, сущность работы которых заключается в общении, ведении переговоров и проведении встреч. Cама профессия предполагает собой частые поездки ,что само по себе является некомфортным состоянием для организма. Однако занятия спортом и здесь способны помочь справиться с этими недугами.

Более того, спорт помогает познать себя, раскрыть свои потенциалы, открыть глаза на недостатки, раскрыть новые качества. Узнав и приняв себя, человек становится уверенным. А уверенность - залог успеха любого дипломата. Но для приобретения таких качеств надо знать себя, свои слабые и сильные стороны. А человек, увлекающийся спортом, занимается именно самопознанием и самосовершенствованием. Он должен узнать о самом себе как можно больше, точнее и полнее. Это работа трудная, кропотливая.  Так же не безызвестно, что студенты, являются специфической социальной группой, наиболее подверженной недосыпам, а, следовательно, нервному и психологическому перенапряжению. Физическую культуру можно рассматривать в качестве метода борьбы со стрессом и утомлением, так как во время физических нагрузок, в крови снижается уровень кортизола (гормона стресса), но повышается уровень другого гормона - адреналина и наступает мышечное расслабление и улучшается настроение. Действенный и полезный «лайфхак», не так ли?

Так, физическая культура должна стать неотъемлемой частью жизни студента. Ведь она помогает всегда оставаться бодрым, весёлым, здоровым, в хорошем расположении духа, а также снижает риск эмоциональных срывов, улучшает физическую и умственную работоспособность, поднимает настроение и «боевой дух». Регулярные физические нагрузки способствуют высокой стрессоустойчивости организма к различным неблагоприятным факторам биологической и особенно социальной среды. Например, деятельность большинства юристов не сопряжена со значительными физическими нагрузками, однако связана с большим эмоциональным возбуждением. Дипломаты же порой проводят много времени за столом переговоров, решая проблемы различной степени важности. А спорт закаляет не только тело, но и дух, и характер. Приступая к работе уже с имеющимся багажом качеств спортсмена, справляться с эмоциями и чувствами легче. Для дипломатов же особую важность занимает и их внешний вид. Ведь все таки, встречают по одежке, не так ли? Приятно общаться и наблюдать за человеком здоровым, жизнерадостным и находящимся в тонусе.

Всегда надо помнить, что студент, занимающийся спортом, формирует самого себя, своё настроение. В современных условиях, при решении задач повышения уровня профессиональной подготовки, особое внимание уделяется интеллектуальному, нравственному, культурному развитию, профессиональному росту и творческой самостоятельности будущего специалиста.

Таким образом, физическая культура должна стать неотъемлемой частью жизни каждого студента. Ведь это помогает всегда оставаться бодрым, весёлым, здоровым, в хорошем расположении духа, а также снижает риск эмоциональных срывов, улучшает физическую и умственную работоспособность, поднимает настроение и «боевой дух».