**Роль семьи и общества в физическом воспитании студентов СПО**

|  |  |
| --- | --- |
|  | ***Бельская Ирина Викторовна,*** ***руководитель физвоспитания******ГБПОУ «Тверской колледж*** ***транспорта и сервиса»*** |

В двигательной активности нуждаются все студенты СПО — и больные, и здоровые, каждый студент испытывает потребность в движении, эмоциях, общении. Физическая культура предоставляет все возможности для удовлетворения этих потребностей. В семье, где есть понимание, хорошие традиции, осознанное отношение к здоровью студента, родители сами создают условия для его развития.

Двигательная активность является необходимым условием нормального функционирования сердца, дыхательного аппарата, других внутренних органов. Движение — источник здоровья, работоспособности и трудовой активности обучающихся в СПО .

Студенты СПО глубоко и болезненно переживают недостатки и дефекты своего физического развития: косолапость, плоскостопие, неправильную осанку, ожирение, сутулость и другие. Они становятся застенчивыми, малообщительными, неуверенными в себе. И здесь большую помощь могут оказать физкультура и спорт — надежные средства достижения физического совершенства и красоты тела.

Через семейное воспитание мы можем охватить практически всех обучающихся ежедневными занятиями физическими упражнениями. Родители могут научить своих детей плавать, ходить на лыжах, кататься на коньках, бегать, выработать правильную осанку и так далее.

Выбор форм физического воспитания студента в семье зависит от их возраста, здоровья, физического развития и  подготовленности.

Благоприятно влияют на растущий организм такие циклические виды спорта, как ходьба, бег, лыжи, велосипед, коньки. Во время занятий ими происходит ритмичное сокращение больших групп мышц и повышенный расход энергии, повышенное поглощение кислорода. Это, в свою очередь, стимулирует работу двигательной, сердечно- сосудистой системы, усиливает тканевой кровеносный и кислородный обмен .

Самый доступный из перечисленных видов — ходьба. Это наиболее естественный вид передвижения человека. Профессор В. В. Гориневский в книге «Культура тела» писал: «Ходьба — сложное сочетательное движение, в котором принимает участие приблизительно 56 процентов всей мускулатуры тела одновременно, причем работают наиболее массивные и крупные мышцы ног...». Длительные пешие прогулки и походы, к которым ребенка надо приучать с малых лет, требуют очень незначительного расхода нервных сил. Это благоприятно сказывается на здоровье. Не надо бояться совершать с ребенком длительные прогулки .

Установлено, что совместные занятия изменяют психологию и студента(подростка), и родителей. Они начинают лучше понимать друг друга, снижается напряжение, тревожность, стабилизируется психологический климат в семье, что рождает надежду, веру и оптимизм на будущее. Поиск средств, организационных форм занятий, осознанное отношение к ценностям физической культуры, творческий подход к этому процессу как важной составной части физической, психологической, социальной реабилитации, касается не только студентоа СПО, обучающихся индивидуально в домашних условиях, но и всех студентов с ограниченными возможностями. Главными инициаторами и исполнителями являются родители, которые не меньше, чем их дети, нуждаются в реабилитации, адаптации в сложившейся жизненной ситуации, но их нужно к этому готовить, создавая специальные программы, потому что именно от родителей, особенно на ранних этапах развития ребенка, зависит его здоровье, физическая и психическая подготовленность, социализация и интеграция в общество. Семья обладает определяющим воздействием на интеграцию студентов в социум, и поэтому ее роль огромна. Только решая проблемы родителей, можно обеспечить полноценную социализацию их детей. Эффективность реабилитации студента СПО с нарушениями в развитии обусловлена степенью интегрированности в общество всей семьи в целом. При этом родителям необходимо поверить в себя, в свои цели, в своего ребенка, не замыкаться на своих проблемах, а решать их сообща.

Развитие студнта СПО-инвалида в огромной степени зависит от семейного благополучия, участия родителей в его физическом и духовном становлении.

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Роль семьи в формировании физической культуры личности / Негрескул Ольга Олеговна, Халимзянова Мария Сергеевна,-2019 г.
2. Роль и значение физической культуры в жизни студента / Атласова А.А., Ермолаев А.П.,-2018