

УДК 796

*Узеиров Аскар Алиевич, преподаватель физической культуры,*

*Ростовский филиал Российской таможенной академии*

*Россия, г. Ростов-на-Дону*

*Стовба Елизавета Александровна,*

*студент*

*3 курс, факультет «Юриспруденция»*

*Ростовский филиал Российской таможенной академии*

*Россия, г. Ростов-на-Дону*

## **РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ЖИЗНИ СТУДЕНТА**

***Аннотация:** Статья посвящена рассмотрению роли физической культуры в жизни студента. Объясняется необходимость физического воспитания студентов, которое проявляется вследствие регулярных занятий физической культурой, а также значимость физической культуры в программе обучения высших учебных заведений.*

***Ключевые слова:** спорт, жизнь, физическая культура, студенты, физического воспитания, активный образ жизни.*

***Annotation:** The article is devoted to the role of physical culture in the student's life. It explains the need for physical education of students, which manifests itself as a result of regular physical education, as well as the importance of physical culture in the curriculum of higher educational institutions.*

***Key words:** sports, life, physical culture, students, physical education, active lifestyle.*

Физическая культура является неотъемлемой частью общей культуры и, в связи с этим она оказывает значительное влияние на развитие молодежи. В высших учебных заведениях России физическая культура справедливо выступает в качестве важнейшего базового компонента формирования общей культуры студентов, а также как средство создания гармонично развитой личности. Однако на данный момент существует большое количество барьеров для ее распространения. Примерами подобных препятствий для развития физической культуры служат недостаток финансирования, малоподвижный образ жизни населения, слабая освещенность в средствах массовой информации и др. Подобные барьеры препятствуют реализации образовательных стратегий молодежи в плане физического совершенствования. Особенную актуальность данная проблема приобретает именно в студенческой среде, так как известно, что в этом возрасте формируются и закладываются основы здорового образа жизни. Несмотря на это, физическое воспитание далеко не всегда является приоритетным направлением личностного развития у студентов.

Сама по себе физическая культура представляет собой довольно широкое, собирательно понятие. В соответствии с п. 27 ст. 2 Федерального закона от 04.12.2007 №329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации", под физической культурой понимается часть культуры, представляющая собой совокупность ценностей, норм и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путем физического воспитания, физической подготовки и физического развития [1]. В принципе триада «наука, искусство, спорт» определяют в масштабе всего государства уровень развития и нравственности людей, оказывают влияние на авторитет государства на международной арене, а также оказывают значительное влияние на потребности

граждан и их представления относительно будущего [2, с. 294]. На основании этого можно сделать вывод, что спорт влияет не только на формирование отдельно взятой личности, но и на становление общенациональной в принципе. И все же несмотря на очевидно важное место физической культуры в жизни любого человека, многие исследователи приходят к заключению о том, что отсутствие должного уровня ее пропаганды влечет все большее распространение в социуме никотиновой, алкогольной, наркотической зависимостей. Особенно ярко эта проблема проявляется в молодежной среде [3, с. 142].

Немаловажным для понимания важности физической культуры в жизни студента является факт того, что она оказывает значительное влияние на формирование личностных качеств молодого человека. Известно, что занятия спортом формируют самокритичность, целеустремлённость, настойчивость и упорство, а также инициативность и самообладание. Данные качества в условиях современного мира являются крайне актуальными, а люди, ими обладающие, более чем востребованы и успешны в выбранных ими профессиональных направлениях.

В не всяких сомнениях, учебные занятия являются основной формой физического воспитания в высших учебных заведениях. Они планируются в учебных планах по всем специальностям, и их проведение обеспечивается преподавателями кафедр физического воспитания. Однако все же молодым людям стоит уделять отдельное внимание и самостоятельным занятиям физической культурой. Ведь доказано, что спорт способствует повышению работоспособности, лучшему усвоению учебного материала, а также в целом ускоряет процесс физического совершенствования. В совокупности с учебными занятиями правильно организованные самостоятельные занятия обеспечивают оптимальную непрерывность и эффективность физического воспитания. Жизнь студента в принципе характеризуется малоподвижностью и однообразием

рабочей позы на протяжении продолжительного времени. В подобных условиях спорт выступает в качестве основного фактора противодействия отрицательным последствиям гиподинамии, а также умственной нагрузки и психоэмоционального напряжения у молодого человека.

На основании многочисленных исследований делается вывод о взаимосвязи умственной активности и общей физической работоспособности всего организма. Доказано, что на успешность учебной деятельности оказывает большое влияние состояние его психологических и физических качеств, таких как эмоциональная устойчивость, общая выносливость, быстрота мыслительной деятельности, концентрация и устойчивость внимания [4, с. 185].

Конечно, в настоящее время физическая активность молодежи далека от желательных показателей. Данная проблема решается, во-первых, посредством организации физического воспитания студентов в режиме учебной работы через проведение учебных и факультативных занятий. Последние направлены на углубление профессиональной подготовки, расширение знаний по теории и практике. Во-вторых, решение возникшей проблемы также кроется в организации физического воспитания студентов также и во внеучебное время. Это возможно, например, путем занятия спортом в режиме учебного дня (утренняя гимнастика, физкультурные паузы и др.), а также путем проведения организованных занятий в спортивных секциях под руководством педагога по физической культуре. Немаловажным фактором в повышении физической активности молодежи являются также и самостоятельные занятия студентов спортом. Они могут осуществляться в свободное от учебы время как на основании полной добровольности (по желанию самого обучающегося), так и по заданию преподавателя в качестве своеобразного домашнего задания.

На основании вышеизложенного материала можно сделать вывод о том, что физическая культура вне всяких сомнений играет огромную роль в жизни

любого студента, позволяя ему более успешно и с меньшим ущербом для здоровья справляться с умственной нагрузкой в процессе учебы в высшем учебном заведении. Занятия спортом не только способствуют совершенствованию физических способностей молодых людей, но также помогают воспитать соответствующие волевые и нравственные качества, улучшить профессионально-прикладную работоспособность путем снятия нервно-эмоционального напряжения.

### **Использованные источники:**

1. Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" от 04.12.2007 N 329-ФЗ (последняя редакция) // Официальный интернет-портал правовой информации. URL: <http://www.pravo.gov.ru>.
2. Толстая, Е.Н. Влияние спорта на формирование личности / Е.Н. Толстая. — Текст: непосредственный // Молодой ученый. — 2018. — № 43 (229). — С. 294-296. — URL: <https://moluch.ru/archive/229/53381/> (дата обращения: 25.11.2023).
3. Ярлыкова О.В., Сапронова Е.В., Сапронова В.В. Физическая культура в жизни студентов // Гуманитарный научный журнал. 2017. №1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/fizicheskaya-kultura-v-zhizni-studentov-1> (дата обращения: 25.11.2023).
4. Анисимова Алёна Витальевна, Лучкова Ирина Юрьевна Влияние физической культуры на учебную деятельность студентов // Скиф. 2019. №2 (30). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-fizicheskoy-kultury-na-uchebnuyu-deyatelnost-studentov> (дата обращения: 25.11.2023).