

*Долотов П.А.,*

*студент,*

*2 курс, факультет «Технология продукции и организации общественного питания»*

*Институт фармации, химии и биологии*

*Белгородский государственный национальный исследовательский университет (НИУ «БелГУ»)*

*Россия, г. Белгород*

*Ильин А.В., старший преподаватель*

*Россия, г. Белгород*

*Чуканова Е.К., старший преподаватель*

*Россия, г. Белгород*

## **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В СИСТЕМЕ СОВРЕМЕННОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

*Аннотация:* В данной статье рассматривается важность физической культуры в системе образования, ее роль в развитии личности учащихся, повышении их работоспособности и укреплении здоровья. Физическая культура способствует гармоничному развитию двигательных навыков и социально-коммуникативных способностей, необходимых для успешной учебной и трудовой деятельности. Она также направлена на формирование мотивации к здоровому образу жизни и выработку привычек для регулярных занятий спортом.

*Ключевые слова:* Физическая культура, система образования, развитие личности, здоровье, двигательные навыки, социально-коммуникативные способности, учебная и трудовая деятельность, здоровый образ жизни, регулярные занятия спортом.

**Annotation:** *This article discusses the importance of physical culture in the education system, its role in the development of students' personality, improving their performance and health. Physical culture contributes to the harmonious development of motor skills and social and communicative abilities necessary for successful academic and work activities. It is also aimed at creating motivation for a healthy lifestyle and developing habits for regular sports.*

**Key words:** *Physical culture, education system, personal development, health, motor skills, social and communicative abilities, academic and work activities, healthy lifestyle, regular sports.*

Физическая культура является неотъемлемой частью системы образования. [1, с. 67]. Еще с детского сада детей начинают знакомить с важностью спорта в жизни, и всё это делается не просто так. Физическая культура играет важную роль в развитии личности детей, подростков и юношей, укреплении здоровья и формировании здорового образа жизни. Она способствует гармоничному развитию учащихся, повышает их работоспособность и уровень физической подготовленности. Физическая культура направлена на формирование у учащихся знаний, умений и навыков, необходимых для укрепления и сохранения здоровья как в период своего обучения в школе или институте, так и во взрослой жизни.

Одним из главных направлений физической культуры является развитие двигательных навыков и умений, которые необходимы для успешной учебной и трудовой деятельности. Это включает в себя координацию движений, гибкость, силу, выносливость и быстроту, а также такие виды спорта, как футбол, волейбол, баскетбол, плавание, легкая атлетика и другие. Кроме того, занятия физической культурой способствуют формированию социально-коммуникативных навыков и способностей [2, с. 11].

Физическая культура также мотивирует к здоровому образу жизни и выработку привычек для регулярных занятий спортом. Это подтверждает опрос среди студентов:

Да	Нет	Воздержался
85%	5%	10%

Важно отметить, что физическая культура не только развивает физические качества, но также способствует формированию личности и социализации. Занятия физической культурой помогают воспитывать такие необходимые качества, как целеустремленность, настойчивость, уверенность в себе и дисциплинированность, а также умение адаптироваться к новым условиям жизни [3, с. 102]. Все эти навыки развивают самостоятельность, ответственность и совершенно точно пригодятся в жизни и будут крайне полезны и востребованы.

В структуре общего, среднего и высшего образования физическая культура должна занимать одну из главных ролей. Мало в современном и конкурентном мире быть развитым исключительно умственно. Но если ты не только интеллеktуален, но еще и физически подготовленный, то это станет для тебя огромным козырем. Спорт помогает тебе быть подвижнее и внимательнее, а также ставить перед собой цели, которые будут достигаться благодаря упорству и силе воли.

Таким образом, физическая культура и спорт является необходимо важным компонентом всестороннего развития личности детей, подростков и юношей, способствующей подготовке их к дальнейшей и порой очень непростой самостоятельной жизни. Физическая культура закладывает основу для формирования таких личностных качеств, как трудолюбие, позитивная активность, стремление бороться, соревноваться и не отставать от других.

## Литература:

1. Брильёнова Н.В. Физическая культура как часть общечеловеческой культуры/ Физическая культура и спорт, 2019. С. 67.
2. Герцен Ю.А. Образовательная роль физической культуры/ Теория и практика физической культуры, 2020. С. 11.
3. Ширшова А.Л. Значение физической культуры в процессе развития личности подростка/ Физическая культура и спорт, 2022. С. 102.