

*Косынкина Ангелина Сергеевна*

*Студент 2 курс, Факультет Высшего образования*

*Средне-Волжский институт (филиал) ВГУЮ (РПА Минюста России)*

*Россия г. Саранск*

*Научный руководитель: Кормилицын Юрий Васильевич*

*Средне-Волжский институт (филиал) ВГУЮ (РПА Минюста России)*

*Россия г. Саранск*

## **РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В КУЛЬТУРНО-ДОСУГОВОЙ ЖИЗНИ**

***Аннотация:** В статье подчеркивается большое значение физической культуры и спорта, а так же их места в досуговой деятельности студентов.*

***Ключевые слова:** Физическая культура, спорт, досуг, здоровье, студент.*

***Abstract:** The article emphasizes the great importance of physical culture and sports, as well as their place in the leisure activities of students.*

***Keywords:** Physical education, sports, leisure, health, student.*

В наше время одним из основных аспектов в жизни студента является физическая культура. Однако в современный век цифровых технологий физическая активность резко снижается. На сегодняшний день студентам приходится находиться в сидячем положении на парах по несколько часов в день, порядка 8, а то и больше. Помимо учебного процесса в университете студентам необходимо заниматься во внеурочное время выполнением домашней работы или любой другой научной деятельностью. В этом случае физическая культура выполняет важную роль в их здоровом образе жизни.

Физические нагрузки являются неотъемлемыми составляющими здорового образа жизни человека. При этом они влияют не только на физическое, но и на психологическое состояние, делают человека энергичным, уверенным в себе, дисциплинированным.

Физическая культура и спорт имеют особое значение для студенческой молодежи как особой социокультурной общности, представляющей человеческий потенциал продуктивных слоев общества.

Говоря о законодательном регулировании данного вопроса, существует Указ Президента РФ от 24 марта 2014 г. № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) направлен на совершенствование государственной политики в области физической культуры и спорта, создание системы физического воспитания, направленного на укрепление здоровья населения. Физическое здоровье является неотъемлемой частью здоровья психического, в том числе способствует личностному позитивному развитию. [1]

Основной смысл занятий физической культурой заключается в возбуждении стремления к ведению здорового образа жизни, предупреждении форм асоциального поведения: алкоголизма, наркомании, токсикомании, совмещении учебной деятельности и активного отдыха учащихся, иными словами, формировании культуры самосохранения.

Занятия спортом способствуют проявлению социальной активности студентов, помогают более конструктивно строить их межличностные отношения как внутри, так и вне собственного социума, завоевывая тем самым широкую общественную поддержку, что в свою очередь противодействует социальному исключению студентов и снижает возможность приема психотропных средств, что означает проявления антиобщественного поведения в целом.

Кроме того, возрастает потребность во внутренней мотивации к учебе, которая формируется только тогда, когда занятия имеют личностный смысл,

ставятся доступные (непосредственные) цели, студенты испытывают положительные эмоции при реализации мотивов и целей, во взаимоотношениях с преподавателями, с коллегами, в существующих условиях занятий, в котором происходит социальное взаимодействие, в процессе которого учащиеся «...стремятся укрепить свой образ Я, получая одобрение и определенный статус в глазах окружающих»[3].

Физическая культура также помогает студентам научиться управлять своим временем и эмоциями. Регулярные тренировки требуют от них планирования и организации своего расписания, а также умения преодолевать трудности и стресс. В результате студенты становятся более уравновешенными, уверенными в себе и способными рационально использовать свои ресурсы [2].

Что касается воспитательных возможностей занятий спортом, то кроме развития физических качеств у студента формируется и психологические черты личности: уверенность в собственных силах, психологическая устойчивость к стрессовым ситуациям, твердость характера, умение проявлять хладнокровие, выдержанность, уважение к партнеру, помимо этого происходит воспитание гражданско-патриотической, активной жизненной позиции, духовной нравственности, чувства долга и ответственности. Все эти качества положительно влияют и на усвоение учебных программ.

Одной из основных ролей физической культуры для студента является поддержание физического здоровья. Регулярные занятия спортом или фитнесом помогают укрепить иммунную систему, улучшить сердечно-сосудистую систему, повысить выносливость и снизить уровень стресса. Это особенно важно для студентов, которые часто испытывают большую нагрузку из-за учебы и экзаменов. Кроме того, физическая активность способствует улучшению концентрации и памяти, что в свою очередь может положительно сказаться на успеваемости студента. Исследования показывают, что

регулярные занятия спортом способствуют улучшению когнитивных функций мозга, а также способствуют повышению самооценки и уверенности в себе.

Таким образом, физическая культура и спорт являются немаловажной составляющей гармонично развитой личности. Данная дисциплина представляет собой одно из средств, которое помогает сформироваться всесторонне развитой личности, оптимизировать физическое и психофизиологическое состояние студентов в процессе получения ими высшего образования, а «физическая культура и спорт» должны формировать у них правильный подход к двигательной активности на протяжении всего процесса обучения студентов в университете. И помочь студентам понять, насколько важна физическая активность и здоровый образ жизни для каждого из нас. Чрезвычайно важно научить студентов этим базовым навыкам и навыкам, которые они могли бы использовать в дальнейшей жизни для поддержания здорового физического состояния.

### **Список источников**

1. Указ Президента РФ от 24. 03.2014 № 172 "О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО)" (дата обращения: 08.05.2023)
2. Кравцов, Е.А. Исследование отношения студентов к занятиям физической культуры в УВО / Е.А. Кравцов. – Текст : электронный // NovaInfo. – 2021. – № 129. –С. 93-95. — URL: <https://novainfo.ru/article/18844> (дата обращения: 11.05.2023).
3. Бахарева Е. В., Иванова Л. В., Коваленко Е. А. Формирование мотивации к занятиям по физической культуре школьников. //Евразийский научный журнал. – 2019. – № 7. –С. 305–309. (дата обращения: 12.05.2023).