

**УДК 34.00.00**

**Дугинец А.С.  
студент 3 курса**

**НАН ЧОУ ВО «Академия маркетинга и социально-  
информационных технологий – ИМСИТ» (г. Краснодар)  
Научный руководитель: Карпов С.А.**

## **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ**

*Аннотация: в статье затрагиваются вопросы значения физической культуры и спорта для студентов. Влияние физкультуры и спорта на здоровье, на физическое развитие, воспитание и здоровый образ жизни.*

*Ключевые слова: физическая культура, спорт, здоровье, здоровый образ жизни, студент.*

**Duginets A.S.  
3 year student**

**NAS CHOU VO "Academy of Marketing and Social Information  
Technologies - IMSIT" (Krasnodar)  
Scientific adviser: Karpov S.A.**

## **Physical education in the life of students**

*Annotation: the article addresses the importance of physical education and sports for students. The impact of physical education and sports on health, on physical development, education and a healthy lifestyle.*

*Key words: physical culture, sport, health, healthy lifestyle, student.*

Физическая культура является одним из самых важных компонентов

в процессе становления, развития и обучения студента в 21-ом веке. Именно благодаря такой дисциплине в ВУЗах у современных студентов появляется возможность проявить себя в каком-либо виде спорта или улучшить свое физическое, а также психическое здоровье, которое необходимо для осуществления как умственной, так и физической деятельности в институте и в обществе в целом. Необходимо отметить, что физическая культура во всех своих проявлениях - это прежде всего физическое воспитание, которое является неотъемлемым и безусловно одним из самых важных компонентов в общей культуре любого человека. Благодаря данному компоненту человеку легче реализовывать себя как в учебной, так и в профессиональной деятельности. Можно сказать, что физическое воспитание, как неотъемлемая часть физической культуры, конкретизируется в следующих задачах, которые являются основными и базисными:

1. Укрепление здоровья и физическое развитие - одна из самых главных задач физического воспитания.

2. Развитие и формирование навыков, которые позволяют грамотно организовывать свой досуг, а также какую-либо иную деятельность при помощи средств физической культуры и спорта.

3. Комплексное развитие организма, включающее в себя повышение и улучшение физической подготовки, развитие и улучшение каких-либо профессиональных и личных физических качеств.

4. Усвоение комплекса знаний в области физической культуры и спорта, которые необходимы для грамотного и наиболее полного развития.

5. Активная пропаганда здорового образа жизни, как среди студентов и учащихся, так и среди населения в целом, для формирования наиболее полного и правильного представления о здоровье и физической культуре в целом.

Как было отмечено выше, укрепление и развитие здоровья, является

одной из самых важных задач физической культуры, которая играет огромное значение в жизни любого человека, и особенно, в жизни студента. Что же такое здоровье? Многие люди считают, что здоровье-это полное отсутствие болезней. Да, в какой-то степени они правы, но если рассматривать это понятие гораздо шире, то можно понять, что здоровье - это ничто иное как благоприятное состояние как физического, так и духовного и даже в какой-то степени социального благополучия в человеческой жизни. Несомненно, здоровье человека является самой важной ценностью в жизни, т.к. его нельзя купить, украсть, обменять или получить каким-либо другим способом, оно дается человеку единожды, а поэтому его необходимо укреплять, совершенствовать и оберегать.

Необходимо отметить, что огромное значение физическая культура имеет значение в повседневной жизни современного студента. Рассматривая данный аспект, можно выделить несколько временных отрезков, во время которых осуществляется какая-либо деятельность студента, так или иначе связанная с его здоровьем и влиянием на него физической культурой в целом.

Во время учебы, основной деятельностью студента является получение и совершенствование знаний. Различные практические, факультативные занятия, лекции и семинары - это серьезная нагрузка на организм, не говоря о периоде экзаменов, когда эта нагрузка возрастает в несколько раз. Для того, что бы студент усваивал всю информацию и мог стабильно функционировать во время всего учебного периода, необходима не только высокая эрудированность, но и хорошее состояние здоровья. Большую часть учебного процесса студенты находятся в сидячем положении, в следствии чего, они не получают необходимой двигательной, физической нагрузки. Но без должной физической нагрузки человек в обязательном порядке столкнется с проблемами гипокинезии, гиподинамии, адинамии и т.д.

Это означает, что объективные обстоятельства будут и далее принуждать современного человека и студентов, в том числе больше, чаще и гораздо основательнее обращаться к физической культуре и спорту, что явно пойдет им на пользу. Многие специалисты рекомендуют после длительного сидения провести элементарную разминку или проще говоря - размяться, а также утром, перед занятиями желательно провести зарядку.

Учебным планом предусмотрена такая дисциплина как: Физическая культура. Данная дисциплина является одним из важнейших элементов становления будущего специалиста. Она позволяет не только развить какие-либо физические качества в студенте, но и поддержать здоровье или даже укрепить его. Многие студенты не имеют возможности заниматься спортом или выделять пару часов на занятие им. Это связано с тем, что даже, не смотря на нагрузку в институте, некоторые из них работают, что бы оплатить обучения или какие-либо иные потребности.

Свободное время - это по своей сути время, когда студент может заниматься чем угодно, можно сказать, что это время активной деятельности: подготовка к учебе, творчество, прогулки, встречи и конечно, время активного занятия физической культуры. Многие люди посвящают свое свободное время занятию спортом. Именно в этот отрезок времени человек наиболее серьезно может сконцентрироваться на занятии физической культурой. Абсолютно не важно, что вы выбрали: утренняя пробежка или активные занятия в тренажерном зале. Любое занятие спортом благотворно сказывается на состоянии здоровья человека, разумеется, если нет никаких противопоказаний к занятию той или иной физической деятельностью. Можно с полной уверенностью утверждать, что свободное время - это наиболее оптимальный отрезок времени в жизни студента, да и любого человека для того, что бы заниматься физической культурой.

Возрастание роли физической культуры и спорта в формировании

жизни студента отмечается и на более серьезном уровне. К таким направлениям относятся: Внедрение норм ГТО; улучшение и совершенствование подготовки спортивного резерва; раскрытие экономического потенциала спортивной отрасли; развитие профессионального спорта. Также, он констатировал, что создание определенной материальной базы, обеспечение доступности к ней, пропаганда здорового образа жизни и подготовка спортивного резерва -это одни из самых основных задач, которые необходимо решить. Как мы видим, в настоящее время, государство напрямую заинтересовано в том, что бы спорт развивался и укреплялся не только на «высшем уровне», но и на уровне обычных граждан и лиц, которым спорт интересен и небезразличен.

Опираясь на все вышесказанное, можно выделить несколько аспектов, на которые стоит обратить внимание учебным учреждением (институтам) для того, чтобы роль физической культуры и спорта возрастала и была актуальной, в первую очередь для лиц, которые проходят обучение (студенты).

Во-первых, необходимо четко и наиболее целенаправленно подходить к процессу обучения и интеграции каждого студента в процесс физической культуры и спорта.

Во-вторых, активная поддержка различных спортивных движений, которые помогают студентам не только укрепить свое здоровье при помощи спорта, но и улучшить свои теоритические знания, в области физической культуры.

В-третьих, формирование у студентов не только физически развитого тела, но и здорового мышления в области личного здоровья, его укрепления и поддержания в надлежащей форме.

В-четвертых, активное содействие со стороны института и каких-либо иных учреждений, а также государственных органов в облегчении

участия студентов в Спартакиадах, Олимпиадах, чемпионатах и иных спортивных мероприятиях.

В-пятых, пропаганда здорового образа жизни среди студентов, которая необходима для формирования наиболее полного и правильного представления о своем здоровье.

Таким образом, каждый здравомыслящий человек хочет прожить свою жизнь долго и счастливо. А вот здоровье не купишь и не получишь в дар. И никакой интернет - магазин подарков в этом не поможет. Поэтому нужно делать все, чтобы сохранить его, пока не стало, слишком поздно. Обыкновенно вследствие неправильного образа жизни у человека появляются нервные расстройства, разные болезни, проблемы на работе и дома. А ведь нужно просто задуматься: все ли возможное мы делаем для сохранения своего здоровья? Ведь зачастую походов к врачу можно избежать, если правильно выстроить свой образ жизни.

#### Библиографический список

1. Барчукова, И. С. Физическая культура и физическая подготовка: учебник. М.: Советский спорт, 2019. 431 с.
2. Виноградов, П. А., Окуньков Ю. В. Физическая культура и спорт трудящихся. М.: Советский спорт, 2018. 172 с.
3. Кикотя В. Я. Физическая культура и физическая подготовка: учебник. М.: ЮНИТИ, 2016. 431 с.
4. Мельников, П. П. Физическая культура и здоровый образ жизни студента (для бакалавров). М.: КноРус, 2017. 240 с.
5. Муллер, А. Б., Дядичкина Н. С., Богащенко Ю. А. Физическая культура. М.: Юрайт, 2017. 424 с.
6. Физическая культура и спорт. Сборник студенческих работ / под ред. Э.В. Овчаренко. – Москва: Студенческая наука, 2018. - 2299 с.