

УДК 796.03

*Алавердян М.А.***ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ**

***Аннотация:** данная статья обуславливает необходимость физического воспитания студентов, которое проявляется вследствие регулярных занятий физической культурой. В статье предполагается рассмотреть: влияния физической культуры на состояния здоровья студентов, а также значимость физической культуры в программе обучения высших учебных заведений.*

***Ключевые слова:** спорт, жизнь, физическая культур, студенчество, активный образ жизни.*

Введение

Сегодня из-за громадного скачка в развитии СМИ и технологий значимость регулярного выполнения физических упражнений отходит на второй план. И если поначалу кажется, что эта проблема совсем ею не является то в будущем игнорирование её может негативно сказаться на целом поколении. Так, чем раньше студенты начнут осознавать значение выполнения регулярных физических упражнений тем большего успеха они смогут добиться как в профессиональной, так и в личной сфере.

Актуальность проведенного исследования заключается в том, что физическая культура влияет на жизнь человечества с самых ранних этапов его развития и на сегодняшний день уровень её влияния только возрос, а из-за развития информационных технологий данное занятие начали ставить на второй план.

В широком смысле слова, физическая подготовка – это процесс воспитания физических качеств и освоения жизненно важных и базовых движений.

Под физическим воспитанием понимают педагогический процесс, который ориентирован на развитие физической культуры личности.

Целью данной статьи является рассмотрение физической культуры в жизни современных студентов. Для достижения поставленной цели требуется решить несколько задач:

1. Выявить необходимость в занятиях физкультурой среди студентов;
2. Отметить степень подготовки студентов к занятиям физкультурой;
3. Определить значимость физической культуры в программе обучения в ВУЗах.

Основная часть

Физическая культура – органическая часть общечеловеческой культуры, ее особая самостоятельная область. Она активно воздействует на жизненно важные стороны человеческого организма, полученные в виде задатков, которые развиваются в процессе жизни под влиянием окружающей среды. В своей основе физическая культура имеет целесообразную двигательную деятельность в форме физических упражнений, позволяющих эффективно формировать необходимые физические способности, оптимизировать состояние здоровья. Здоровье – это бесценное достояние каждого человека и всего общества. Крепкое здоровье, разумно сохраняемое и укрепляемое самим человеком, может обеспечить ему долгую и активную жизнь. В социальной жизни, в системе образования, воспитания и отдыха физическая культура проявляет свое оздоровительное и общекультурное значение. Физическое развитие тесно связано с укреплением и сохранением здоровья человека. Используя разнообразные физические упражнения, человек улучшает свое физическое состояние. Результатом деятельности в физической культуре является физическая подготовленность и степень совершенства двигательных умений и навыков.

Физическую культуру следует рассматривать как особый род деятельности, результаты которой полезны для общества и человека. Физкультурно-спортивная деятельность, в которую включаются студенты первых курсов – один из эффективных механизмов слияния общественного и личного интересов. Приобщение студентов к физкультуре и спорту начинается с учетом особенностей их профессиональной прикладной физической подготовки.

В настоящее время профессионально-прикладная физическая подготовка входит в программы физического воспитания студентов и направлена на подготовку молодого специалиста. Многочисленными научными исследованиями

установлено, что высокий уровень профессиональной подготовки требует значительной физической подготовки [1].

Физическое воспитание – неотъемлемая часть учебно-воспитательного процесса. При разработке норм для физической культуры и спорта, прежде всего, должна быть поставлена цель укрепления здоровья, а затем достижения спортивного результата.

Сегодня связь физической культуры и здоровья, работоспособности и производительности труда ощущается особенно ясно.

Как учеба сегодня становится постоянным фактором жизни члена общества, так и физическая культура превращается в неотъемлемый атрибут жизни.

В стандартной ситуации люди, занимающиеся физической культурой являются лидерами, а также обладают высокой общительностью и коммуникабельностью. Такие люди более активны в течение дня, следят за своим питанием имеют определенный режим сна и отдыха, а также обладают большим уровнем здоровья по сравнению с теми кто не занимается спортом вообще.

Все вышесказанное в совокупности, определяет значимость физической культуры в высших учебных заведениях и определяет необходимость популяризации физической культуры среди студентов.

Итак, в современном мире мощным инструментом для поддержки должного состояния здоровья развития силы духа и силы воли является физическое воспитание. Студенты, обучающиеся в университетах должны полностью осознавать для чего существует данный предмет, а для поддержания мотивации на должном уровне стоит проводить различные мероприятия.

В ходе исследования в данной статье были решены следующие задачи:

1. Выявлена необходимость физической культуры среди студентов;
2. Отмечена подготовленность студентов к занятиям физической культуры;
3. Отмечена значимость физической культуры в программе обучения высших учебных заведений.

В ВУЗе частью формирования профессиональной и общей культуры, а также становления личности современного студента является именно

физическая культура. В качестве учебной дисциплины она – лучшее средство, которое помогает в формировании оптимизированного психофизиологического, а также физического состояния студентов в ходе профессиональной подготовки.

Список литературы

1. Физическая культура и спорт: сборник студенческих работ / под ред. Э.В. Овчаренко. – М.: Студенческая наука, 2012. – 2299 с. (Вузовская наука в помощь студенту). ISBN 978–5-00046–122–8.

2. Правовые и организационные основы физического воспитания студентов [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://studopedia.info/2-105034.html> (дата обращения: 09.06.2022).

Алавердян Микаэль Ашотович – студент ФГБОУ ВО «Кубанский государственный аграрный университет им. И.Т. Трубилина», Краснодар, Россия.
