(cc) BY

Нелинов Артем Петрович
студент
ФГБОУ ВО «Кубанский государственный
аграрный университет им. И.Т. Трубилина»
г. Краснодар, Краснодарский край

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК СПОСОБ САМОРЕАЛИЗАЦИИ СТУДЕНТОВ

Аннотация*: статья посвящена вопросу проведения элективных курсов по физической культуре в университетах в период обучения. В ней рассматриваются причины, по которым проведение подобных курсов является важным элементом образовательного процесса, особенности организации таких курсов, а также их влияние на здоровье и физическую подготовленность студентов. Автор предлагает некоторые рекомендации для эффективного проведения элективных курсов по физической культуре в университетах, а также обсуждает возможные проблемы, связанные с их реализацией. В целом, статья дает полное представление о том, почему проведение элективных курсов по физической культуре является важным шагом в повышении качества образования и здоровья студентов.*

Ключевые слова*: физическая культура, студенты, самореализация, здоровье, личностные качества, сотрудничество.*

Физическая культура – это важный компонент здоровья и благополучия каждого человека. Вместе с тем, сфера физической культуры является неотъемлемой частью образовательной системы, причем не только в школах, но и в вузах. В настоящее время все больше университетов включают элективные курсы по физической культуре в свои программы обучения.

Существует множество причин для включения элективных курсов по физической культуре в программы университетов. Во-первых, физическая активность положительно влияет на здоровье студентов и повышает их общую физическую работоспособность и выносливость. Во-вторых, такие курсы могут помочь студентам поддерживать здоровый образ жизни. В-третьих, участие в физических

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

занятиях может помочь студентам развить навыки командной работы, лидерства и сотрудничества, что пригодится им в будущей карьере.

Одним из главных преимуществ элективных курсов по физической культуре в университете является то, что они дают студентам возможность выбирать виды деятельности, которые наиболее подходят их интересам и потребностям. Например, многие университеты предлагают курсы по йоге, плаванию, танцам, фитнесу, бодибилдингу и т. д. Благодаря элективным курсам студенты могут получить опыт в разных областях, которые могут помочь им определить свои предпочтения в плане физической активности на всю жизнь.

Кроме того, элективные курсы по физической культуре могут способствовать укреплению связей между студентами. Поскольку на занятиях присутствует широкий круг людей с разными интересами и убеждениями, они могут помочь студентам расширить свой кругозор и построить новые уважительные отношения в перспективе.

В заключение, проведение элективных курсов по физической культуре в университетах является более важным, чем кажется на первый взгляд. Эти курсы могут помочь студентам поддерживать активный образ жизни, узнать о своих предпочтениях в области физической активности и развить важные навыки, которые помогут им в будущей карьере. В итоге, элективные курсы по физической культуре помогут студентам достичь более полноценного, здорового и счастливого образа жизни в будущем.

Список литературы

1. Тлехурай Д.Р. В актуальность внедрения ЛФК в программу физического воспитания в вузах / Д.Р. Тлехурай, Г.В. Федотова, Л.П. Федосова; под ред. А.В. Киевского // Формирование профессиональной направленности личности специалистов – путь к инновационному развитию России: сборник статей. – Пенза, 2022. – С. 218–222.

2. Печерский С.А. Преподавание дисциплин по физической культуре в условиях дистанционного обучения / С.А. Печерский, Н.В. Славинский,

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

В.В. Ильин [и др.] // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2021. – №7 (197). – С. 277–280. DOI 10.34835/issn.2308-1961.2021.7.p277-280. EDN LLWJAO.

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)