



УДК 374.21

IMPORTANT ROLE OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS IN STUDENTS ' LIVES**ВАЖНАЯ РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ****Mustafina K.K./ Мустафина К.К.***master / магистр**Odessa National Maritime University, Odessa, Mechnikova 34, 65029**Одесский национальный морской университет, Одесса, ул.Мечникова 34, 65029*

Аннотация. В данной статье рассматривается о роли физической культуры в жизни здоровья студентов и о необходимости физического воспитания. Также в системе образования, воспитания, организации труда и досуга физическая культура, таким образом не только проявляет традиционно образовательно-воспитательное и оздоровительное значение, но и оказывает существенное влияние на молодежную политику в сфере воспроизводства культурных ценностей.

Ключевые слова: физическая культура, здоровье, студент, укрепления здоровья

Физическая культура является частью общей культуры человечества и вобрала в себя не только многовековой ценный опыт подготовки человека к жизни, освоения, развития и управления во благо человека заложенными в него природой физическими и психическими способностями, но, что не менее важно, и опыт утверждения и закалки проявляющихся в процессе физкультурной деятельности моральных, нравственных начал человека

Физическая культура – это часть (подсистема) общей культуры человечества, которая представляет собой творческую деятельность по освоению прошлых и созданию новых ценностей преимущественно в сфере развития, оздоровления и воспитания людей.

Физическая культура и спорт относятся к социальной сфере общества и предусматривают специальную деятельность по формированию и развитию физических качеств и двигательных умений личности. С культурой их роднит способ телесного развития человека. Культура в данном случае выступает как организация и сознательное управление содержательной стороной трудовой, бытовой и других видов деятельности.

В системе образования, воспитания, организации труда и досуга физическая культура, таким образом не только проявляет традиционно образовательно-воспитательное и оздоровительное значение, но и оказывает существенное влияние на молодежную политику в сфере воспроизводства культурных ценностей. Ее содержание предусматривает целенаправленное воздействие на физиологические системы организма занимающихся, а также совершенствование психофизических, моральных и волевых качеств, на ментальную и эмоциональную сферы студентов.

Стратегия приоритетных направлений государственной политики в сфере физкультурного образования студентов, отражающая возрастание количества сверхсложных систем и технологий, информатизацию всех сфер жизни общества, определяет новые требования к творческой подготовке будущего специалиста, его готовность к высокопроизводительному труду. Их реализация



связана с раскрытием психофизических возможностей студенческой молодежи, гармоническим развитием ее физических, интеллектуальных и духовных сил путем использования физических упражнений, различных видов двигательной активности, рационального питания, природосообразного режима труда и отдыха.

Физическая культура является одним из самых важных моментов в периоде становления, развития и обучения студентов в 21-ом веке.

Нынешние студенты с помощью физической культуры могут показать себя в каком-либо виде спорта или поправить свое физическое, а также психическое здоровье, которое необходимо для осуществления как умственной, так и физической деятельности в высшем учебном заведении и в обществе в целом. Важно заметить, что физическая культура во всех своих проявлениях – в первую очередь всего физическое воспитание, который оказывается неотъемлемым частью и без сомнения одним из самых важных компонентов в общей культуре любого человека. При помощи данному компоненту человеку лучше реализовывать себя как в учебной, так и в профессиональной деятельности. Можно отметить, что физическое воспитание, как существенная часть физической культуры, определяется в следующих вопросах, которые являются главными и базовой:

1. Укрепление здоровья и физическое развитие - одна из самых главных задач физического воспитания.
2. Возникновение и развитие навыков, которые позволяют правильно формировать свое свободное время, а также какую-либо другое действие при помощи методов физической культуры и спорта.
3. Комплексный процесс развития организма, в том числе повышение и улучшение физической подготовки, формирование и улучшение каких-либо профессиональных и личных физических качеств.
4. Освоение 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 показано выше, укрепление и развитие здоровья, одна из самых важных задач физической культуры. Оно имеет огромное значение в жизни любого человека, и особенно, в жизни студента. Задаемся вопросом, что же такое здоровье? Многие люди считают, что здоровье, во всех отношениях – это отсутствие болезней. Может, в какой-то мере они правы, но если рассматривать это понятие гораздо обширнее, то можно понять, что здоровье – это нечто 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 дорогой ценностью в жизни, т.к. его нельзя купить, украсть, обменять или получить каким-либо другим способом, оно дается человеку один раз, а поэтому его необходимо укреплять, совершенствовать и оберегать.



Физическая культура имеет важную роль в повседневной жизни современного студента. Изучая данный аспект, можно подчеркнуть несколько важных отрезков, во время которых выполняется какая-либо инициатива студента, так или иначе связанная с его здоровьем и влиянием на него физической культурой в целом.

Во время учебы, важным аспектом для студента является получение и совершенствование своих знаний. Различные практические, дополнительные занятия, лекции и семинары – это большая нагрузка на организм, не говоря уже об экзаменах, когда эта нагрузка возрастает в несколько раз. Для того, чтобы студент осваивал всю информацию и мог постоянно действовать во время всего учебного периода, важна не только высокая эрудированность, но и хорошее состояние здоровья. Во время учебного процесса большинство студентов находятся в сидячем положении, после чего, они не получают необходимой двигательной, физической нагрузки. Но без должной физической нагрузки человек в обязательном порядке столкнется с проблемами малоподвижности, утомления, ожирения 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.

Стоит отметить, что физическое развитие способствует успешному формированию нормального человека. Оно обеспечивает формирование различных качеств, которые необходимы каждому человеку. Которыми являются память, внимание, восприятие, наблюдательность, умственная работоспособность и другие. На занятиях по физической культуре студент успешно осваивает правила личной гигиены, усваивает приемы жизнедеятельности, узнает различные способы поддержания здорового образа жизни и, конечно же, заботится о своем организме. Без сомнения, это оказывает исключительно положительное влияние на умственное развитие, интеллект и т.д.

Самое важное, что к физической культуре и спорту всегда уделяли должное внимание и интерес к нему возрастает с каждым годом все больше и больше. И для того, чтобы этот интерес не утрачивал свою значимость, необходимо активное содействие, как со стороны государства, так и со стороны образовательных учреждений, для поддержания и развития интереса к физической культуре и спорту у студентов. Только тогда, можно рассчитывать на то, что здоровье и общее развитие у студентов будет находиться на высоком достаточно высоком уровне, а отношение к спорту и физической культуре в целом, будет только положительным.

В **заключении** можно сказать, что физическая культура и спорт играет важную роль в укреплении здоровья студентов. Постоянное и умеренное выполнение физических упражнений хорошо влияет на жизнедеятельность организма. Неактивное занятие физической культурой несомненно ведет к ухудшению состояния здоровья, развитию различных болезней и сокращению продолжительности жизни. Студенты должны понимать и воспринимать важность занятия физической культуры и спортом. Для этого среди студентов



должны проводиться различные спортивные мероприятия, для того чтобы стимулировать студентов к постоянному выполнению физических упражнений и повышению физической активности.

Литература:

1. Физическая культура студента: Учебник / Под ред. В.И. Ильинича - М.: Гардарики, 2000
2. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. М.: Академия, 2003
3. Краснов И.С. Пути формирования здорового образа жизни студентов. Вопросы физического воспитания студентов. XXVIII. СПб.: Изд-во СПбГУ, 2003

***Abstract.** This article discusses the role of physical culture in the life of students' health and the need for physical education. Also in the system of education, upbringing, organization of work and leisure, physical culture, thus not only shows traditional educational, upbringing and health-improving significance, but also has a significant impact on youth policy in the field of reproduction of cultural values.*

***Key words:** physical education, health, student, health promotion*

Статья отправлена: 26.01.2020 г.

© Мустафина К.К.