

*Казанцева Дарья Александровна*

студентка

Краснодарский филиал ФГБОУ ВО «Российский  
экономический университет им. Г.В. Плеханова»

г. Краснодар, Краснодарский край

## **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ КАК ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОСНОВА ЗДОРОВОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ В ВУЗАХ**

*Аннотация:* в статье рассматривается значение физической культуры и спорта в образовательной программе вузов, цели и задачи, а также пути преодоления некоторых проблем, возникающих в процессе обучения. Представлены определения, необходимые для изучения данного вопроса, и рассмотрены факторы, оказывающие непосредственное влияние спорта на формирование и здоровье студентов.

*Ключевые слова:* физическая культура, физическое воспитание, спорт, студент.

*Результаты исследования и их обсуждение.* Физическая культура является частью культуры, направленной на укрепление и сохранение здоровья. Это определенный набор ценностей, знаний и норм, которые общество использует для всестороннего развития физических, психических и моральных качеств.

Физическое воспитание является неотъемлемой частью образовательного процесса. Основная цель занятий физической культурой в вузах – оптимизация физического развития студента, а также всестороннее совершенствование физических свойств, присущих каждому, а также связанных с ними способностей. Все это вместе с воспитанием духовно-нравственных качеств будет характеризовать социально активного человека. Кроме того, в цели физического воспитания входит обеспечение готовности каждого члена общества к продуктивному труду и другой деятельности. Для реализации этих целей в физическом воспитании необходим комплекс частных и общих занятий. Также решаются педагогические

задачи, отражающие многогранность образования как процесса, включая этапы возрастного развития учащихся, уровень подготовленности, а также условия достижения целей [8; 12].

В образовательном процессе особое внимание уделяется физическому воспитанию студентов, поскольку именно от него во многом зависит моральный облик человека, сила воли и целеустремленность. Физическим воспитанием важно начинать заниматься с детства, так ребенок с раннего возраста будет гармонично развиваться, научится ответственности, приобретет силу воли и упорство, что впоследствии позволит ему стать всесторонне развитой личностью [1].

Говоря об актуальных задачах физического воспитания, с точки зрения влияния на духовно-нравственное содержание личности, можно выделить несколько задач:

- 1) пропаганда интереса к здоровому образу жизни;
- 2) воспитание коллективизма и взаимопомощи;
- 3) формирование потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом;
- 4) воспитание качеств силы воли, самодисциплины, смелости, способности переносить трудности;
- 5) привитие навыков самоконтроля за своим здоровьем, физическим развитием, физической и спортивной подготовкой.

Однако одних лишь физических нагрузок недостаточно для поддержания тела в хорошей форме. Физическое воспитание будет способствовать гармоничному развитию личности и ее духовных качеств только в сочетании с нравственным, трудовым, умственным, эстетическим воспитанием и обучением [3; 6; 7].

Спорт – это достижения, успех, командная работа и дружеское соревнование. Это позволяет правильно формировать личность. Нравственное воспитание посредством физической культуры и спорта осуществляется в форме игр и соревнований, в ходе которых проявляются такие качества характера, как сила воли, смелость, дисциплинированность и целеустремленность. Трудовое воспитание проявляется в больших физических нагрузках, возлагаемых на человека.

Эти нагрузки приучают организм к работе, делают человека упорным и целеустремленным.

Для спорта характерна творческая деятельность, связанная с познанием человеком своих возможностей, а также поиском путей максимальной реализации растущих способностей людей. Эта функция физической культуры и спорта наиболее проявляется в лиге высших достижений, поскольку на пути к заветному пьедесталу почета спортсменов вынужден постоянно совершенствовать систему подготовки, находиться в поиске новейших средств и методов тренировки. придумывать новые технические элементы и находить инновационные решения для непосредственной спортивной деятельности [5; 13].

Длительные нагрузки, несомненно, повышают стрессоустойчивость, которая так необходима в процессе обучения и работы. При этом в процессе тренировки человек полностью сконцентрирован, а значит, он непроизвольно повышает свою внимательность, воспринимает информацию иначе, и в конечном итоге у него развивается зрительная и механическая память. Таким образом, осуществляется психическое воспитание личности.

Физические упражнения – одно из лучших средств для снятия стресса. Исследования показали, как активный образ жизни может уменьшить симптомы стресса. Если занятия по другим предметам оказывают на студента чрезмерное давление, физкультура – один из лучших способов уменьшить это давление. Упражнения высвобождают в мозгу эндорфины, которые являются ключевыми передатчиками хорошего самочувствия для разума и тела. Это также один из лучших способов забыть о любых внешних проблемах [2].

Гигиенические принципы нормализации двигательной активности были разработаны доктором биологических наук, профессором А.Г. Сухаревым в 1972 году. В своей работе он установил, что произвольная двигательная активность является не столько биологической потребностью в движение, сколько зависимостью от организации тренировочных занятий, существующих системы физического воспитания, а также от местных климатических условий.

Особо обостряется проблема формирования двигательной активности студентов, что приводит к росту процента студентов с гиподинамией. Это явление связано с большим объемом учебных занятий не только в стенах учреждения, но и на дом. Результатом такого образа жизни является постоянное увеличение процента молодых людей, довольных своим здоровьем, чаще всего оно проявляется в избыточном весе, предрасположенность к частым заболеваниям из-за ослабленного иммунитета, осанки и опорно-двигательного аппарата, дефекты зрения и нервно-психические расстройства.

Важность необходимости проведения профилактической гимнастики гиподинамии и организация сбалансированного двигательного режима студентов, также использования всех известных форм физической культуры и спорта, таких как: утренняя гимнастика, занятия физической культурой, спортивные секции, спортивно-массовые и оздоровительные мероприятия (походы, дни здоровья, спортивные игры, товарищеские матчи по различным видам спорта, комплексные спортивные (оздоровительные) мероприятия и др.) [2; 9; 11].

Сон является жизненно важной частью поддержания общего здоровья и благополучия и играет важную роль в нашем настроении и работоспособности в течение дня. Известно, что сон снижает стресс и беспокойство, улучшает настроение и повышает способность концентрироваться. Один из лучших способов, с помощью которого человек может получить необходимый ему сон, – это соответствующее количество занятий спортом и физических упражнений. Развивает командные и лидерские качества. Любая успешная команда состоит из людей, умеющих работать вместе с другими.

Уровень физической подготовленности и здоровья студентов в настоящее время не отвечает современным требованиям по ряду критериев. Эти факты подтверждают неотложность принятия мер по улучшению физического здоровья молодых людей. Решение этой проблемы очень важно, потому что сегодняшние студенты – это квалифицированные работники завтрашнего дня. Это их здоровье, физическая и профессиональная подготовка, определяющая успех в сфере

общественного производства, повышения уровня производительности труда [4; 10; 14; 15].

*Заключение.* Таким образом, физическое воспитание в вузах играет важную роль для студента. Оно формирует не только физическую культуру, но и гуманистические ценности спорта и здорового образа жизни. Положительно воздействует на телесное (соматическое) здоровье, на духовный мир, на волевые и нравственные устои студента. Физическая культурно-спортивная деятельность все больше проявляется как средство повышения качества жизни, как форма творчества, как творческая сила спорта не только в целом, но и для себя лично.

### *Список литературы*

1. Александров С.Г. Модель гуманизации личности студента и физкультурное воспитание / С.Г. Александров // Развитие инновационной экономики в современном мире. – М.: Изд-во Центросоюза РФ, 2014. – С. 114–121. EDN TOWKCR

2. Александров С.Г. Организация самостоятельных занятий физической культурой и спортом студентов вузов: учебно-методическое пособие / С.Г. Александров. – Краснодар: ИП Тасалов А.В., 2021. – 87 с. EDN ANVXDP

3. Александров С.Г. История, теория и методика физической культуры и отдельных видов спорта: практикум для студентов вузов / С.Г. Александров, Д.В. Белинский. – Краснодар: Краснодарский кооперативный институт, 2018. – 116 с. EDN XWNATZ

4. Александров С.Г. Физическая культура и спорт: сборник лекций / С.Г. Александров, Д.В. Белинский. – Ч. 1. – Краснодар: Краснодарский кооперативный институт, 2018. – 149 с.

5. Александров С.Г. Физическая культура и спорт: сборник лекций / С.Г. Александров, Д.В. Белинский. – Ч. 2. – Краснодар: Краснодарский филиал РЭУ им. Г.В. Плеханова, 2020. – 207 с.

6. Александров С.Г. О формировании стратегии физкультурного воспитания российского студенчества / С.Г. Александров, Д.В. Белинский, Л.Н. Шамсутдинова // Россия и мировое сообщество: проблемы демографии, экологии и

здоровья населения: сборник статей II Международной научно-практической конференции. – Пенза: ПГАУ, 2019. – С. 14–17. EDN НККХSC

7. Александров С.Г. Отношение студентов к физической культуре и спорту: социологический анализ / С.Г. Александров, С.Ю. Дудникова // Наука и образование: актуальные вопросы, проблемы теории и практики: сборник научных трудов Национальной (всероссийской) научно-практической конференции. – Краснодар: КФ РЭУ им. Г.В. Плеханова, 2020. – С. 67–70. EDN ХДТІІ

8. Александров С.Г. Влияние образа жизни на здоровье студентов (на примере Краснодарского филиала РЭУ им. Г.В. Плеханова): социологическое исследование / С.Г. Александров, Е.А. Киселева // Актуальные вопросы современного социально-экономического развития России: проблемы теории и практики: сборник научных трудов Национальной (всероссийской) научно-практической конференции. – Краснодар: КФ РЭУ им. Г.В. Плеханова, 2019. – С. 129–136. EDN RHWRKG

9. Александров С.Г. К вопросу об эффективных видах физкультурно-спортивной деятельности в условиях вуза / С.Г. Александров, О.Р. Маркосян, А.А.Пидяшова // Сфера услуг: инновации и качество. – 2021. – №57. – С. 24–33. EDN ІWBLKV

10. Александров С.Г. Мотивированность студентов Краснодарского кооперативного института (филиала) РУК к здоровому образу жизни / С.Г. Александров, С.С. Михайлова // Инновационные технологии – инновационной экономике: Материалы V Международной научно-практической конференции преподавателей и студентов. – Краснодар: ККИ (РУК), 2016. – С. 225–228. EDN VSJGBP

11. Александров С.Г. Роль самостоятельных занятий физической культурой и спортом в жизни студентов вузов / С.Г. Александров, А.Д. Потапова // Сфера услуг: инновации и качество. – 2021. – №56. – С. 30–41. EDN YXCSAM

12. Александров С.Г. Теоретико-методические основания организации физического воспитания и здоровьесбережения студентов вуза / С.Г. Александров,

И.П. Проскурякова // Сфера услуг: инновации и качество. – 2019. – №44. – С. 4–8. EDN DANUDZ

13. Александров С.Г. Отношение студентов ККИ (филиала) РУК к вредным привычкам и зависимостям: социально-педагогическое исследование / С.Г. Александров, В.В. Третьяк // Инновационные технологии – инновационной экономике: материалы V Международной научно-практической конференции преподавателей и студентов. – Краснодар: ККИ (РУК), 2016. – С. 256–260. EDN YDBPUL

14. Величко Я.В. О современных оздоровительных системах упражнений в физическом воспитании студентов вузов / Я.В. Величко // Актуальные вопросы гуманитарных и социальных наук: материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – Чебоксары: Среда, 2022. – С. 224–226. EDN QJAJZZ

15. Гусева Е.С. К вопросу об оценке физического развития студентов Краснодарского филиала РЭУ им. Г.В. Плеханова / Е.С. Гусева, С.Г. Александров // Молодые исследователи: взгляд в прошлое, настоящее, будущее: сборник материалов II Международной студенческой научно-практической конференции. – Смоленск, 2022. – С. 82–86. EDN CFHHCSE