

Коростелёва Софья Михайловна

студентка

Новоселова Марина Сергеевна

старший преподаватель

ФГБОУ ВО «Уральский государственный юридический университет»

г. Екатеринбург, Свердловская область

ЗНАЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

В ЗДОРОВЬЕ ОБУЧАЮЩИХСЯ

***Аннотация:** в современном мире спорт и физическая культура должны стоять на одном из главных мест в жизнь любого человека, в том числе и у участников образовательного процесса, а самое главное место должны занимать у подрастающего поколения. Как известно, здоровье нужно рассматривать в двух аспектах: физическое и моральное, оба аспекта здоровья являются очень важными в жизни каждого человека. Физическая культура и спорт – это не только физическое развитие и здоровье, но и выработка важных моральных качеств, таких как: упорство, стремление к своей цели, ответственность, чувство коллективизма, известно про положительное влияние физической культуры и спорта на снижение уровня стресса и повышение успеваемости.*

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

В современном мире большинство людей забывает о важности занятия физической культурой и спортом, хотя это играет в жизни очень большую роль: помогает поддерживать не только физическое, но и моральное здоровье человека, а также лечить ряд болезней. Это является актуальным для обучающихся, так как многие ведут сидячий и малоподвижный образ жизни. Ведь известно, что в современном мире учащиеся много времени проводят за учёбой, компьютерами и гаджетами, что приводит к ухудшению здоровья, а физические нагрузки на постоянной основе помогают компенсировать

последствия сидячего и малоподвижного образа жизни, а также укрепляют здоровье. Занятия физической активностью и спортом помогают бороться со стрессом, что особенно становится важно в период сдачи учащимися экзаменов. Также с помощью регулярных занятий можно выработать очень важные моральные качества, поддерживая здоровый образ жизни.

Цель исследования: проанализировать и обосновать значение физической культуры и спорта в жизни обучающихся.

Задачи исследования: 1) исследовать и проанализировать законодательные акты, которые связаны с ролью физической культуры и спорта в здоровье обучающихся; 2) оценить влияние физической культуры и спорта на здоровье обучающихся.

Методы исследования: исследование, анализ, оценка.

Организация исследования: требуется тщательное планирование и системность изучения материалов на данную тему, сбор и анализ информации, также определение целей и задач для полного и всестороннего проведения исследования, подготовка и оформление результатов исследования.

Результаты исследования.

Физическое воспитание – это целенаправленный процесс формирования личности, раскрытия физического потенциала, а также освоения знаний и навыков в сфере физической культуры и спорта. Его цель – воспитание гармонично развитого, физически крепкого человека с высокой культурой здоровья.

Физическая культура – это элемент общей культуры, который включает в себя систему ценностей, норм и знаний, которые общество создаёт и применяет для физического и интеллектуального роста человека, способствует улучшению двигательных навыков, укреплению здоровья, формированию здорового образа жизни, успешной социализации через физическое воспитание, тренировки и общее физическое развитие.

Спорт – это область социально-культурной деятельности, которая объединяет различные спортивные дисциплины, которые существуют в виде состязаний и системной подготовки человека к участию в них.

Занятия физической культурой и спортом – это обязательная часть образовательного процесса. При выборе форм, продолжительности, методов и средств физического воспитания, а также видов двигательной активности и спорта образовательная организация должна учитывать местные условия, интересы обучающихся, федеральные государственные образовательные стандарты и нормативы физической подготовки.

Также очень важным аспектом является формирование у родителей (лиц, их замещающих) ответственного подхода к здоровью детей и занятиям физической активностью и спортом, так как дети в основном берут пример с собственных родителей (лиц, их замещающих).

В Федеральном законе от 29 декабря 2012 №273 «Об образовании в Российской Федерации» в статье 84 сказано, что «образовательные программы в области физической культуры и спорта нацелены на физическое воспитание и физическое развитие личности, получение учащимися знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, а также физическое совершенствование, формирование здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья» [5]. Это является одним из самых главных значений физической культуры и спорта в здоровье учащихся, так как данным образом улучшается не только физическое здоровье, но и происходит формирование личности у обучающихся, а также прививаются очень важные приоритеты, например, здоровый образ жизни, что в последующем помогает поддерживать физическое здоровье.

Законодательство в данной сфере направлено [6]:

- на развитие человека, т. е. его физических и духовных качеств, для гармоничного развития личности, укрепления и восстановления здоровья;
- утверждение здорового образа жизни, это в первую очередь включает в себя формирование привычек, которые способствуют здоровью (правильное

питание, физическая активность и спорт, отказ от вредных привычек), а также создание условий для здорового образа жизни, куда входит создание инфраструктуры для занятий физической активностью и спортом;

– формирование потребности в физическом и нравственном совершенстве, т. е. воспитание внутреннего стремления человека к развитию тела и духа, что включает в себя мотивацию к укреплению здоровья, занятиям спортом, развитие выносливости и силы, выработку важных моральных качеств, таких как: упорство, стремление к своей цели, ответственность, чувство коллективизма;

– создание условий для занятий любыми видами физической культуры и спорта, т. е. в организации доступной и разнообразной среды, которая позволяет свободно выбирать физическую активность и заниматься ею, согласно собственным интересам и возможностям;

– организация профессионально-прикладной подготовки, профилактики заболеваний, вредных привычек и правонарушений, т.е. использование физических упражнений и комплексов для развития навыков и качеств, которые являются необходимыми в данной профессии, особенно это актуально для учащихся, которые хотят связать свою жизнь с профессиями, в которых спорт является неотъемлемой частью, например, полицейский, учитель физкультуры и многие другие профессии;

– профилактика заболеваний, т. е. регулярная физическая активность будет способствовать снижению риска развития заболеваний, например, сердечно-сосудистых, заболеваний опорно-двигательного аппарата и других, а также повышению иммунитета;

– профилактика вредных привычек, занятия физической культурой и спортом формируют здоровый образ жизни и положительные привычки;

– профилактика правонарушений, физическая активность и спорт снижает уровень агрессии, обучающийся также воспитывает в себе с помощью этого дисциплинированность, ответственность и законопослушное поведение.

Согласно опросу, который был проведён Тихоновой Натальей Николаевной и размещён в статье «Влияние физической культуры и спорта на уровень физической подготовленности обучающихся», отмечено, что на вопрос о влиянии занятий спортом на физическое состояние и здоровье 68% опрошенных ответили утвердительно, 24% решили, что спорт никак не влияет на их состояние, 8% затруднились ответить на этот вопрос [4]. Этот опрос показывает, что у большинства респондентов здоровье улучшается с помощью физической культуры и спорта.

Согласно научно-исследовательской работе «Влияние физической культуры и спорта на здоровье обучающихся», которую подготовил А.А. Йованчев, занятия физической культурой вызывают положительные изменения в организме учащихся, укрепляют сопротивление негативным внешним воздействиям [1]. Поэтому учащиеся лучше адаптируются в современной жизни: реже болеют, потому что повышается иммунитет, проще справляются с длительными поездками в транспорте, шумными и другими нагрузками. Также обучающиеся, которые регулярно занимаются физической культурой отличаются гармоничным телосложением, нормальным весом, а также развитыми физическими качествами – силой, ловкостью, гибкостью, выносливостью.

Также Валерий Рязанский, который являлся на тот момент председателем Комитета Совета Федерации по социальной политике, в своём выступлении 1 марта 2013 года, отметил, что «ухудшение здоровья школьников стало одним из актуальных вопросов современности, и что причиной этого является низкая двигательная активность, неэффективное физическое воспитание, отсутствие благоприятных условий для занятий спортом» [2].

На сегодняшний день существует постановление Правительства РФ от 30 сентября 2021 г. №1661 «Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие физической культуры и спорта», в котором определены основные цели, которые должны быть реализованы до 2030 года и на перспективу до 2036 года [3]. Данное постановление предусматривает

формирование возможностей для всех групп населения заниматься физической культурой и массовым спортом, включая увеличение количества спортивных объектов, подготовку спортивного резерва и усиление позиция российского спорта на международной арене.

Национальные цели [3]:

– сохранение населения, укрепление здоровья и повышение благополучия людей, поддержка семьи, сохранение населения и укрепление здоровья является одной из главных задач, которые достигаются с помощью физической культуры и спорта, ведь физическая культура и спорт не только улучшают физическое состояние, но и психическое, а также способствуют приобщению к занятиям физической культурой с детства, а также укреплению здоровья всех членов семьи, формируют полезные привычки и способствуют сплочению в семье через совместные занятия;

– реализация потенциала каждого человека, развитие его талантов, воспитание патриотичной и социально ответственной личности, физкультура и спорт помогает раскрыть физические и психические возможности личности, развивает целеустремлённость, дисциплину и уверенность в себе, также через спортивную деятельность выявляются и совершенствуются природные способности, будь то физические данные, лидерские качества или командное мышление, также формируется привязанность к здоровому образу жизни как ценности нации, развивается способность работать в команде, заботиться о благополучии общества;

– комфортная и безопасная среда для жизни, т.к. физическая культура и спорт способствуют улучшению физического и психического самочувствия, повышается общее качество жизни.

Выше приведённые примеры показывают, как велико значение физической культуры и спорта для здоровья обучающихся. Также очевидно, что систематические занятия физической культурой и спортом не только улучшают текущее физическое и психическое здоровье учащихся, но и закладывают

фундамент для их долгосрочного здоровья, продуктивности и социальной устойчивости.

Список литературы

1. Йованчева А.А. Влияние физической культуры и спорта на здоровье обучающихся / А.А. Йованчева [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://clck.ru/3MTXdM> (дата обращения: 27.05.25).

2. Официальный сайт Комитета Совета Федераций по социальной политике [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://social.council.gov.ru/activity/activities/round_tables/30602/ (дата обращения: 30.05.2025).

3. Постановление Правительства РФ «Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие физической культуры и спорта» и о признании утратившими силу некоторых актов и отдельных положений некоторых актов Правительства Российской Федерации» от 30 сентября 2021 г. №1661.

4. Тихонова Н.Н. Влияние физической культуры и спорта на уровень физической подготовленности обучающихся / Н.И. Тихонова [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://sek-kampus.ru/doc/metoddoc/innovat_labor.pdf (дата обращения: 01.06.2025).

5. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 №273.

6. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 4 декабря №329.