

*Чингина Елена Николаевна, старший преподаватель КФК, Петрозаводский  
Государственный Университет, Россия, г. Петрозаводск*

## **ВАЖНОСТЬ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В ЖИЗНИ СОВРЕМЕННОГО СТУДЕНТА**

**Аннотация:** В данной статье раскрыта важность физической культуры в жизни современного студента. Определены задачи государства в сфере физической культуры и спорта. Даны рекомендации педагогам с целью усиления мотивации студентов к занятиям физической активностью.

**Ключевые слова:** физическая культура, студенты, занятия, мотивация, здоровый образ жизни.

**Annotation:** This article reveals the importance of physical culture in the life of a modern student. The tasks of the state in the field of physical culture and sports are determined. Recommendations are given to teachers in order to increase the motivation of students to engage in physical activity.

**Key words:** physical culture, students, classes, motivation, healthy lifestyle.

В настоящее время прослеживается тенденция недостаточного внимания к занятиям физической культурой в высших учебных заведениях. Это, в свою очередь, может оказывать негативные последствия, по тому как именно физическая активность играет основную роль в формировании здорового образа жизни студентов. Игнорирование некоторых проблем, скорее всего, приведёт к снижению исходного уровня здоровья студентов.

Настоящее положение развития технологий оказывают большое влияние на состояние здоровья студентов и, как показывает практика, чаще всего в худшую сторону. Реализуя дисциплину «Физическая культура и спорт» в

учебных заведениях, нельзя утверждать, что это может полностью снять текущие диагнозы, но могут помочь не допустить дальнейшего развития заболеваний. Поэтому именно этот фактор определяет важность популяризации физического развития среди студентов.

Цель данной работы – определение значимости занятий физической культурой для студентов высших учебных учреждений.

Физическая культура и спорт должны быть одной из важных составляющих полноценной жизни человека, так как двигательная активность, режим дня, грамотно подобранная физическая нагрузка помогают укрепить здоровье, улучшить самочувствие, повысить работоспособность. Занятия спортом восполняют воспитательные, оздоровительные потребности молодежи. Однако образовательные учреждения не используют в полной мере возможность их удовлетворить.

Особенно актуальна проблема здоровья молодых людей, обучающихся в высших учебных заведениях России. А именно, с каждым годом в ВУЗы зачисляются все больше студентов, отнесенных к специальной медицинской группе по состоянию здоровья. Плюс ко всему физическая активность может стать отвлекающим фактором от вредных привычек. В вузах все чаще замечается ситуация, когда большая часть учащихся имеет вредные привычки, наличие которых нельзя совместить со здоровым образом жизни.

Важными задачами государственной политики в сфере физической культуры и спорта являются:

- вовлечение граждан в регулярные занятия физической культурой и спортом;
- увеличение качества физической подготовки граждан Российской Федерации;
- становление спортивных объектов более доступными, в том числе на сельских территориях, а также для лиц с ограниченными возможностями;
- развитие адаптивной физической культуры и адаптивного спорта;
- повышение конкурентоспособности российского спорта на

интернациональной арене [1].

Главным условием успешности формирования физической активности студента является комплексный подход к организации его деятельности. Одним из его основных критериев является целостность всех элементов образовательной деятельности. В том числе и занятия в рамках дисциплины «Физическая культура и спорт».

Однако, в настоящее время из-за растущего влияния информационных технологий на состояние здоровья студентов, занятия физической культурой все больше утрачивают свою значимость. На первый взгляд эта проблема может показаться незначительной, однако физическая культура играет не самую последнюю роль в формировании личности студента. Как правило молодёжь, которая занимается физической деятельностью, отличаются упорством, целеустремленностью. В добавок ко всему перечисленному, спорт и физическая культура помогают снизить уровень стресса, тревожность [2].

При этом не стоит забывать о необходимости полного медицинского обследования и проведения функциональных проб у студентов перед занятиями физической культурой. Это может показать уровень физической подготовленности и медицинские противопоказания, значимость которых для занятий спортом невозможно переоценить.

Вдобавок ко всему не стоит забывать о студентах, которые имеют отклонения в состоянии здоровья. Как правило, такие студенты меньше заинтересованы в тренировочном процессе. Поэтому необходимо создавать дополнительную мотивацию, потому как для таких студентов отсутствует соревновательная составляющая в занятиях физической культурой.

Все вышесказанное дает нам возможность утверждать о положительном влиянии занятий физической культурой, спортом в рамках учебной программы для студентов в ВУЗах, и необходимостью ее популяризации в жизни студентов. Дисциплина «Физическая культура и спорт» выступает важным инструментом поддержания здоровья, высокой работоспособности и целеустремленности студенческой молодежи. Необходимо проводить со

студентами мотивирующие мероприятия, создавать новые программы по физической культуре, совершенствовать методику, разрабатывать оздоровительные проекты.

### **Библиографический список:**

1. Постановление Правительства РФ от 30 сентября 2021 г. № 1661 «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» [Электронный ресурс]: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/402791691/#1000>.
2. Татидзе А.Т., Чингина Е.Н. Роль физической культуры в укреплении здоровья населения [Электронный ресурс] / А.Т. Татидзе, Е.Н. Чингина // Научный журнал "Вопросы педагогики". - Москва, 2021. - С.141-143.