

УДК 796

## ЗНАЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ



### THE SIGNIFICANCE OF PHYSICAL EDUCATION IN A STUDENT'S LIFE

#### Пастух Виктория Владимировна

студент группы 22 ЭБГУ1,  
Институт экономики, управления и бизнеса (ИЭУБ),  
Кубанский государственный технологический университет  
vichka.pastukh@mail.ru

#### Питкин Виктор Александрович

старший преподаватель  
кафедры физического воспитания и спорта,  
Кубанский государственный технологический университет  
irvik25@mail.ru

**Аннотация.** В данной статье рассматривается роль физической культуры и спорта для студенческой молодежи, влияние ее на здоровье, на физическое развитие, воспитание, здоровый образ жизни. Целью исследования является определение вовлеченности студентов в физическую активность. Было проведено расследование, в результате которого был проведен опрос 60 студентов, которым задавались вопросы, касаемо их участия в парах физической культуры в вузе.

**Ключевые слова:** физическая культура, спорт, здоровье, здоровый образ жизни.

#### Pastukh Victoria Vladimirovna

Student of group 22 EBSU1,  
Institute of Economics, Management  
and Business (IEUB),  
Kuban State Technological University  
vichka.pastukh@mail.ru

#### Pitkin Victor Alexandrovich

Senior Lecturer of the Department  
of Physical Education and Sports,  
Kuban State Technological University  
irvik25@mail.ru

**Annotation.** This article discusses the role of physical culture and sports for students, its impact on health, physical development, education, and a healthy lifestyle. The aim of the study is to determine the involvement of students in physical activity. An investigation was conducted, as a result of which a survey was conducted of 60 students who were asked questions regarding their participation in physical education pairs at the university.

**Keywords:** physical culture, sports, health, healthy lifestyle.

## Введение

В настоящее время прогрессивный ритм жизни требует все большей физической активности и подготовленности молодого поколения. Постоянно растущие нагрузки, которые ложатся на плечи студентов требуют более высокого физического тонуса, который должен достигаться как раз с помощью занятий физкультурой, особенно в учебных заведениях. Чтобы сознательно прийти к выводу и значимости физической культуры и спорта, человек должен понять ее роль в своей жизни. Правильное использование физических упражнений и физической активности в жизни помогает добиться максимального результата в мозговой активности [1]. Физические нагрузки улучшают здоровье человека, что влияет на биологическое подкрепление умственной работы организма [2]. Для этого в высших учебных заведениях проводится пропаганда здорового образа жизни через проведение занятий физической культуры и мероприятий, посвященных спорту, различных лекций и спортивных конкурсов [3].

#### Методика исследования

В исследовании приняли участие 60 студентов с 1 по 4 курс. Для анализа был проведен опрос, который содержал вопросы об участии студентов на занятиях физической культуры и их отношении к ним. Подведя итоги опроса, мы получили представление о заинтересованности молодежи в активной физической нагрузке.

#### Результаты исследования

В современном физкультурном образовании физическое воспитание (единство общей и специальной физической подготовки, развитие форм и функций организма, физических качеств, двигательных умений и навыков) позволяет разносторонне воздействовать на личность. Вместе с тем, многие социально значимые результаты физического воспитания достигаются в настоящее время лишь частично. Все это свидетельствует о проблеме физической подготовленности студентов [4].

Был проведен опрос учащихся образовательных учреждений на тему занятия физической культурой в вузе (табл. 1).

Таблица 1 – Занятия физической культурой студентами в вузах

Вопрос	Количество опрошенных, ответивших «ДА»	Количество опрошенных, ответивших «НЕТ»
Посещаете ли вы занятия физической культуры?	(78 %)	(22 %)
Нравится ли вам данная дисциплина?	(81 %)	(19 %)
Считаете ли вы данную пару полезной?	(84 %)	(16 %)
Занимаетесь ли вы физической нагрузкой вне вуза?	(69 %)	(31 %)
Считаете ли вы достаточным количество часов, удаляемым предмету в вузе?	(71 %)	(28 %)

Мы можем увидеть, что практически студенты посещают занятия по физической культуре и ведут активный образ жизни, однако некоторые считают предмет ненужным, за счёт небольшого количества времени, выделенного на данное занятие, и занятиями различной физической активности в свободное от учебы время. Участникам опроса, считающим данную дисциплину неважной, как и занятия физической культурой в целом, мы объяснили важность спорта и его влиянием на организм человека.

Главной целью физического воспитания у студенческой молодёжи является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности и жизни. Занятия по физическому воспитанию направлены не только на овладение разнообразными двигательными действиями и развитие основных физических качеств, но и формирование специальных систематизированных знаний, интересов, мотиваций, что способствует выработке у студентов потребности в постоянном физическом самосовершенствовании и самовоспитании [5].

#### Выводы

Несмотря на сложившееся мнение в обществе, физические нагрузки положительно влияют не только на развитие мышечной системы, но и на психологическое состояние, работоспособность и умственные способности [6]. Важно усвоить студентам то, какое влияние оказывает физическая подготовка на организм, каков смысл всех учебно-тренировочных процессов. Комплекс тренировочных средств и методов, применяемых на всех этапах учебно-тренировочного процесса, должен обеспечить создание прочной базы всесторонней двигательной подготовленности. Учебно-тренировочный процесс способствует улучшению координации и автоматизации мышечных движений, повышению работоспособности; развитию сообразительности, расчета, быстроты реакции, выносливости, красоты тела и духа. Преподаватель физической культуры должен развивать у студентов потребность осознанно не только на занятиях физической культуры заниматься физическими упражнениями и спортом, но и во внеурочное время поддерживать свою физическую форму, так как физическая подготовленность быстро утрачивается, если не поддерживается самостоятельно.

#### Литература

1. Питкин В.А. Влияние физической активности на умственную деятельность / В.А. Питкин, М.Д. Лисицкая, М.И. Баскова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2023. – № 3 (217). – С. 366–369.
2. Питкин В.А. Влияние физических упражнений на интеллектуальное развитие / В.А. Питкин, Д.В. Харченко // Наука. Техника. Технологии (политехнический вестник). – 2023. – № 1. – С. 319–321.
3. Физическая культура в жизни студентов. – URL : <https://cyberleninka.ru/article/n/fizicheskaya-kultura-v-zhizni-studentov>
4. Ильинич В.И. Физическая культура студента и жизнь : учебник для вузов. – М. : Гардарики, 2010. – 368 с.

5. Захаров Е.Н. Энциклопедия физической подготовки: Методические основы развития физических качеств / Е.Н. Захаров, А.В. Карасев, А.А. Сафонов. – М. : Лептос, 1994. – 368 с.
6. Еременко В.Н. Влияние физических упражнений на умственную производительность студентов / В.Н. Еременко, А.А. Левченко // В сборнике: Физическая культура и спорт в высших учебных заведениях: актуальные вопросы теории и практики. Сборник статей по материалам национальной научно-практической конференции, посвященной 70-летию образования кафедры физического воспитания Кубанского ГАУ. – Краснодар, 2020. – С. 507–512.

### References

1. Pitkin V.A. Influence of physical activity on mental activity / Pitkin V.A., Lisitskaya M.D., Baskova M.I. // Scientific notes of the University. P.F. Lesgaft. – 2023. – № 3(217). – P. 366–369.
2. Pitkin V.A. Influence of physical exercises on intellectual development / V.A. Pitkin, D.V. Kharchenko // The science. Technique. Technologies (polytechnic bulletin). – 2023. – № 1. – P. 319–321.
3. Physical culture in the life of students. – URL : <https://cyberleninka.ru/article/n/fizicheskaya-kultura-v-zhizni-studentov>
4. Ilyinich V.I. Physical culture of the student and life : Textbook for universities. – М. : Gardariki, 2010. – P. 368.
5. Zakharov E.N. Encyclopedia of physical training: Methodological foundations for the development of physical qualities / E.N. Zakharov, A.V. Karasev, A.A. Safonov. – М. : Leptos, 1994. – P. 368.
6. Eremenko V.N. The effect of physical exercise on the mental performance of students / V.N. Eremenko, A.A. Levchenko // In the collection: Physical culture and sport in higher educational institutions: topical issues of theory and practice. Collection of articles based on the materials of the national scientific-practical. Conference dedicated to the 70th anniversary of the formation of the Department of Physical Education of the Kuban State Agrarian University. – Krasnodar, 2020. – P. 507–512.