

УДК 613

## ЗНАЧИМОСТЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СРЕДИ МОЛОДЕЖИ

◆◆◆◆

### THE IMPORTANCE OF PHYSICAL EDUCATION AMONG YOUNG PEOPLE

**Еременко В.Н.**

старший преподаватель  
кафедры физическое воспитание и спорт,  
Кубанский государственный технологический университет  
vera\_er\_ko@mail.ru  
SPIN-код: 1560-2160  
AuthorID: 867106  
ORCID 0000-0001-5439-6168

**Агеева К.С.**

студентка,  
Кубанский государственный технологический университет  
vera220903@gmail.com  
SPIN-код: 5174-5160  
AuthorID: 1174328  
ORCID 0000-0003-0123-1057

**Аннотация.** В статье обсуждается значимая роль физической культуры в жизни молодежи, подчеркивается важность занятий физическими упражнениями для общего здоровья. Также исследуются положительные аспекты воздействия физических нагрузок на активность человека и состояние его внутренних систем. Статья анализирует программы, направленные на возвращение или начало занятий физической культурой в среде молодежи. Особое внимание уделяется необходимости внедрения физических упражнений в повседневную жизнь людей, особенно студентов высших учебных заведений. В свете растущего научно-технического прогресса молодежь стала менее ориентированной на физическую активность, участие в спортивных секциях, выполнение утренней зарядки и даже просто прогулки на свежем воздухе. Образ жизни студентов является интеграцией их собственных потребностей, которая проявляется в отношениях субординации и координации между различными сферами их деятельности. Студенты представляют собой важный и перспективный резерв трудовых кадров для нашей страны, и от них зависит дальнейшее развитие в области техники, науки и спорта. Физическая культура не только способствует увеличению общей выносливости человеческого организма, но также помогает достигнуть психологической гармонии, справиться со стрессом и нервным напряжением.

**Ключевые слова:** физическая культура, спорт, молодежь.

**Eremenko V.N.**

Senior Teacher of the Department  
of Physical Education and Sports,  
Kuban State Technological University  
vera\_er\_ko@mail.ru  
SPIN-код: 1560-2160  
AuthorID: 867106  
ORCID 0000-0001-5439-6168

**Ageeva K.S.**

Student,  
Kuban State Technological University  
vera220903@gmail.com  
SPIN-код: 5174-5160  
AuthorID: 1174328  
ORCID 0000-0003-0123-1057

**Annotation.** The article discusses the significant role of physical culture in the life of young people, emphasizes the importance of physical exercise for general health. The positive aspects of the impact of physical activity on human activity and the state of his internal systems are also being investigated. The article analyzes programs aimed at returning or starting physical education among young people. Special attention is paid to the need to introduce physical exercises into the daily lives of people, especially students of higher educational institutions. In light of the growing scientific and technological progress, young people have become less focused on physical activity, participation in sports sections, doing morning exercises and even just walking in the fresh air. The way of life of students is the integration of their own needs, which manifests itself in the relationship of subordination and coordination between different areas of their activities. Students represent an important and promising reserve of labor personnel for our country, and further development in the field of technology, science and sports depends on them. Physical education not only helps to increase the overall endurance of the human body, but also helps to achieve psychological harmony, cope with stress and nervous tension. Thus, physical culture and sports play a significant role in the formation of a harmoniously developed personality in modern Russian youth. The assessment of the role of physical culture remains the subject of intensive research, primarily in understanding the essence of physical education, and subsequently physical culture as a whole.

**Keywords:** physical culture, sports, youth.

**В**ведение  
Физическая культура – это неотъемлемая часть общей культуры человека. Она включает в себя нормы и знания, которые создаются и используются современным обществом с целью развития физических и интеллектуальных способностей человека, улучшения его двигательной активности и формирования здорового образа жизни.

Одним из важных аспектов физической культуры является социальная адаптация, которая происходит через физическое воспитание, физическую подготовку и физическое развитие. Она помогает людям взаимодействовать, развивать лидерские качества, находить радость в движении и достигать успеха не только на спортивной арене, но и в повседневной жизни [1].

Физическая культура играет очень важную роль в жизни молодежи. Она помогает поддерживать хорошее физическое здоровье, повышает уровень энергии и улучшает настроение. Регулярные занятия спортом помогают предотвращать различные заболевания, укрепляют иммунную систему и улучшают физическую форму.

Кроме того, физическая культура способствует формированию дисциплины, уверенности в себе, самодисциплины и самоконтроля. Эти качества могут быть полезными в повседневной жизни и помогают молодым людям достигать своих целей.

Участие в спортивных мероприятиях позволяет молодежи находить новых друзей и создавать сильные социальные связи. Физическая активность также помогает снизить стресс и улучшить психическое здоровье, что особенно важно в современном мире, где молодые люди часто подвергаются негативным воздействиям и стрессовым ситуациям.

Результатом деятельности в физической культуре является физическая подготовленность и степень совершенства двигательных умений и навыков, высокий уровень развития жизненных сил, нравственное, эстетическое, интеллектуальное развитие.

Спорт является одним из важного фактора в формировании личности.

Кроме того, участие в социальных ситуациях, связанных со спортивной деятельностью, позволяет совершенствовать жизненный опыт и формировать особенную систему ценностей и установок. Это происходит благодаря взаимодействию с другими людьми, соревнованиям, достижению поставленных спортивных целей и ощущению собственного прогресса [1; 6].

В настоящее время мнение большинства населения показывает, что для людей значимость спортивных занятий с каждым годом становится всё меньше. Современный образ жизни, связанный с большим количеством сидячей работы и использованием технических устройств, приводит к уменьшению физической активности и возрастанию проблем со здоровьем. Это особенно заметно у детей, которые часто сталкиваются с эмоциональным напряжением и стрессом, связанными с жизненными требованиями и учебой. В результате, уровень их здоровья и самочувствия снижается [3].

В связи с этим, большое значение приобретает поиск наиболее эффективных способов укрепления психофизического состояния, а также оптимизации психолого-педагогических условий, влияющих на этот процесс. Также необходимо разработать оздоровительные технологии, которые помогут снизить физиологическую и психологическую цену адаптации, а также способствовать формированию устойчивых установок на здоровый образ жизни.

Регулярные занятия спортом имеют положительный эффект на физическое и психическое здоровье человека. Физическая активность помогает укрепить организм, повысить его выносливость и улучшить функционирование всех систем органов. Кроме того, спорт и физическая культура оказывают значительное влияние на психику и сознание [4; 6].

Регулярные физические тренировки помогают нашему организму выработать повышенный двигательный режим функциональных возможностей организма, причем с самого разного возраста.

Занятия физической культурой и спортом играют важную роль во всех периодах жизни людей, особенно в жизни молодежи. Регулярные тренировки и участие в физической культуре и спорте способствуют развитию здоровых интересов у молодого поколения, формированию высокой волевой силы и выносливости, а также проявлению нравственных качеств. Эта система воспитания играет решающую роль в формировании индивидуальности личности, что на самом деле важнее, чем просто физическая активность и поддержание здорового образа жизни.

Физическая культура и спорт не только способствуют физическому развитию и улучшают здоровье, но и влияют на социальное, трудовое и творческое воспитание молодежи. Молодые люди, занимающиеся физкультурой и спортом, развивают навыки сотрудничества, ответственности, целеустремленности и настойчивости. Эти качества имеют важное значение для формирования социальной культуры общества.

Актуальность физической активности вызвана возрастанием и изменением характера нагрузок на организм. При поддержании хорошей физической формы и состояния здоровья молодые специалисты могут более успешно реализовывать свой потенциал и вносить вклад в развитие общества [5].

Следует отметить, что физическая подготовленность, общее состояние здоровья и уровень работоспособности молодых специалистов существенно влияют на их способность выполнять социально-профессиональные функции.

Физическая культура помогает молодёжи правильно расставлять свои приоритеты, развивает стремление, терпение, необходимое для их будущей профессии. Поэтому так необходимо сразу приучать ребенка с малого возраста заниматься физкультурой [7].

Необходимо также не забывать о значимости психологического аспекта в физической подготовке. Психическая подготовка является системой психолого-педагогических мероприятий, которые направлены на формирование и улучшение личностных и психических качеств спортсменов, необходимых для успешной тренировочной деятельности, подготовки к соревнованиям и уверенного выступления на них.

Особое значение имеет «Начальная военная подготовка», которая представляет собой прямую подготовку юношей призывного возраста к армейской службе. В настоящее время, когда срок службы составляет один год, важно, чтобы юноша уже имел некоторые знания и навыки, связанные с военной службой, при поступлении в армию. Это позволяет более эффективно адаптироваться к военной жизни. Особенно это важно для тех, кто решил посвятить себя служению Родине.

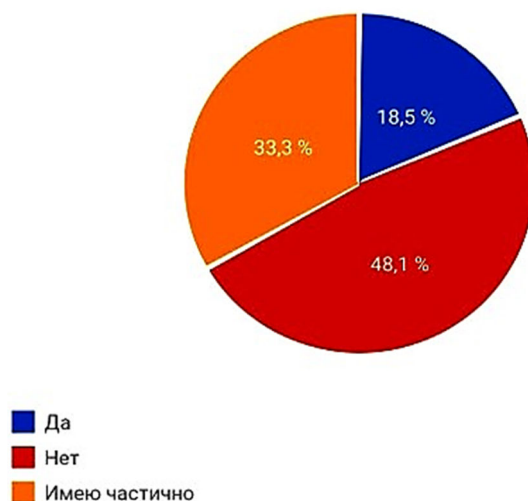
Курс «Начальная военная подготовка» направлен на подготовку молодежи к службе в Вооруженных Силах, выполнению своего конституционного долга по защите Отечества и военно-патриотическое воспитание старшеклассников. Он также закрепляет теоретические знания, полученные при изучении основ военной службы в рамках курса обществознания и безопасности жизнедеятельности, а также развивает необходимые практические навыки военной службы учащихся.

Не следует забывать и о пользе участия в национальной системе физической подготовки, или ГТО. Это помогает улучшить физическую форму и развить выносливость. Регулярные занятия спортом способствуют укреплению организма, повышению физической силы и гибкости.

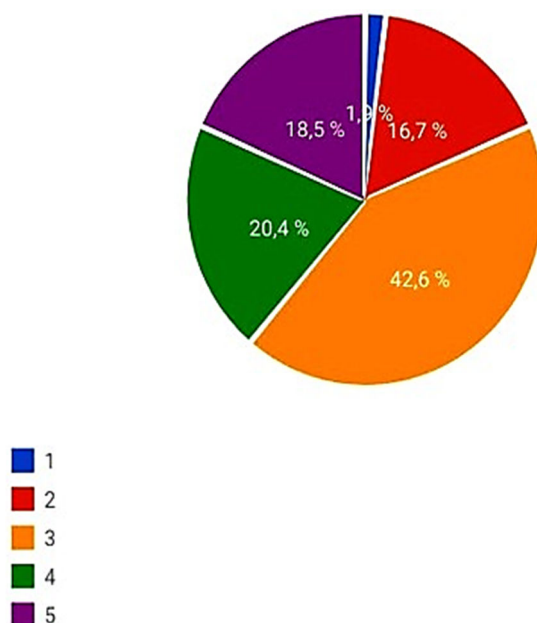
Введение программы ГТО также способствует развитию массового спорта в стране. Большое количество участников, желающих пройти нормативы, создает общественный интерес к физической активности и способствует ее популяризации.

Роль физических упражнений в жизни человека невозможно недооценить, ведь помимо общей очевидной пользы физической культуры для здоровья, она развивает характер человека и способствует психологическим разгрузкам.

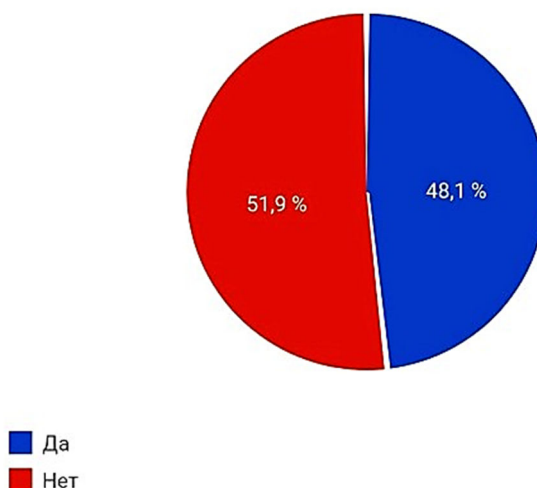
С целью изучения потребностей студентов в организации занятий различными видами физической культуры, было проведено анкетирование среди обучающихся. Результаты анкетирования среди опрошенных:



**Рисунок 1** – Долевое содержание ответов студентов на вопрос «Имеете ли вы противопоказания для занятий физической культурой?»



**Рисунок 2** – Долевое содержание ответов студентов на вопрос «Как вы оцениваете свои физические качества (по 5 бальной шкале)?»



**Рисунок 3** – Долевое содержание ответов студентов на вопрос «Сдавали вы ГТО?»

Большинство обучающихся оценивают свои физические качества средне, следовательно, следует агитировать предмет физической культуры.

Физическое воспитание развивает в человеке: настойчивость, терпение и стойкость, формирует способность к размышлению, самореализации и контролю.

Наконец, занятие спортом учит молодежь ценить упорство, терпение и работу в команде, что помогает им развиваться как личности и обретать необходимые навыки для успешной карьеры.

Таким образом, физическая культура играет важную роль в жизни молодежи, и их участие в спортивных мероприятиях и занятиях спортом должно быть поощрено и поддержано.

Подводя итог, можно сказать, что занятия физической культурой приносят человеку оздоровительный и профилактический эффект. В настоящее время, в эру технического прогресса, мы сталкиваемся с ухудшением общего здоровья населения при одновременно высокой технической нагрузке и недостаточной физической активности.

В такой ситуации роль физической культуры и спорта становится еще более важной, поскольку физическая культура и спорт охватывают практически каждую сферу человеческой деятельности.

Все эти аспекты подтверждают, что занятия физической культурой и спортом играют существенную роль в формировании личности и обеспечении здорового образа жизни.

Человек должен приучать себя к занятиям физической культурой с раннего возраста и регулярно заниматься физическими упражнениями до конца своей жизни.

### Литература

1. Ушаков Д.А. Физическая культура как составная часть общей культуры человека / Д.А. Ушаков // Личность. Культура. Общество. – М., 2018. – Т. XX. – Вып. 7. – С. 283–291.
2. Киляк Н. Физическая культура : учебник для студентов вузов. – М. : Книжный мир, 2009. – С. 12–14.
3. Томилова А.В. Физическая культура и спорт: актуальные проблемы и перспективы развития / А.В. Томилова // Молодой ученый. – М., 2019. – Т. 34. – Вып. 227. – С. 50–53.
4. Бурмистрова А. Физическая культура и спорт в повседневной жизни человека / А. Бурмистрова // Молодой ученый. – М., 2018. – Т. 56. – Вып. 2. – С. 6–8.
5. Николаев В.И. Физическая культура и спорт : учеб. пособие. – М. : Академия, 2015. – С. 143–145.
6. Еременко В.Н. Роль физической культуры в жизни человека / В.Н. Еременко, А.С. Медведева, А.А. Левченко // Азимут научных исследований: педагогика и психология. – 2019. – № 3(28). – С. 316–321.
7. Социализация студентов через занятия физической культурой / О.В. Синько [и др.] // Филологические и социокультурные вопросы науки и образования: сборник материалов III Международной научно-практической конференции. – Краснодар, 2018. – С. 461–465.

### References

1. Ushakov D.A. Physical culture as an integral part of the general human culture / D.A. Ushakov // Personality. Culture. Society. – M., 2018. – Vol. XX. – Iss. 7. – P. 283–291.
2. Kilyak N. Physical culture: a textbook for university students. – M. : Book World, 2009. – P. 12–14.
3. Tomilova A.V. Physical culture and sport: current problems and development prospects / A.V. Tomilova // Young scientist. – M., 2019. – Vol. 34. – Iss. 227. – P. 50–53.
4. Burmistrova A. Physical culture and sports in everyday human life / A. Burmistrova // Young scientist. – M., 2018. – Vol. 56. – Iss. 2. – P. 6–8.
5. Nikolaev V.I. Physical culture and sport : textbook. – M. : Academy, 2015. – P. 143–145.
6. Eremenko V.N. The role of physical culture in human life / V.N. Eremenko, A.S. Medvedeva, A.A. Levchenko // Azimuth of scientific research: pedagogy and psychology. – 2019. – № 3(28). – P. 316–321.
7. Socialization of students through physical education classes / O.V. Sinko, V.N. Eremenko, T.V. Tikhomirova, N.A. Ageeva, D.D. Amelichkina // Philological and sociocultural issues of science and education: collection of materials from the III International Scientific and Practical Conference. – Krasnodar, 2018. – P. 461–465.