

# РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ЖИЗНИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

*Дейнеко Игорь Владимирович, старший преподаватель,*

*Шип Лилия Александровна, преподаватель,*

*Черныш Людмила Петровна, преподаватель, Национальный авиационный  
университет,*

*г. Киев*

## ***Аннотация.***

Рассмотрено роль физической культуры в процессе высшего образования студенческой молодежи, ее влияние на здоровье и здоровый образ жизни, а также усвоении всем арсеналом практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств как личности.

***Ключевые слова:*** физическая культура, студенты, образование, здоровье, качества.

## ***Abstract.***

Consider the role of physical education in the process of higher education students and its impact on health and wellness, as well as the assimilation of the entire arsenal of practical skills for the conservation and promotion, development and improvement of mental and physical abilities and qualities as a person.

***Index terms:*** physical education, students, education, health and quality.

Физическая культура является частью общей культуры человечества, вобравшая в себя не только многовековой ценный опыт подготовки человека к жизни, освоения, развития и управления на благо человека, заложенных в нее природой физических и психических способностей, но, что не менее важно, и опыт утверждения и закалки, проявляющихся в процессе физкультурной деятельности нравственных начал человека.

В самом содержании физической культуры можно выделить две основные стороны:

– во-первых, все то ценное, что создает и использует общество в качестве

специальных средств, методов и условий их применения, которые позволяют оптимизировать физическое развитие и обеспечить определенный уровень физической подготовленности людей (обеспечивает функциональную сторону физической культуры);

– во-вторых, позитивные результаты использования этих средств, методов и условий (результативная сторона физической культуры).

Наряду со своей ролью в физическом совершенствовании человека физическая культура может оказывать существенное влияние и на его духовный мир – мир эмоций, эстетических вкусов, этических и мировоззренческих представлений. Однако какие именно взгляды, убеждения и принципы поведения формируются при этом, зависит, в первую очередь, от идейной направленности физкультурного движения и от того, какие социальные силы его организуют и направляют.

Вклад физической культуры в высшее образование заключается в обеспечении студентов всеми аспектами знаний о жизнедеятельности человека, о его здоровье и здоровый образ жизни, а также в усвоении всем арсеналом практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств как личности. С помощью знаний, полученных по физической культуре, студенты создают целостное представление о процессах и явлениях, происходящих в живой природе, полнее понимают возможности современных научных методов познания природы и овладения ими на уровне выполнения профессиональных функций.

Основными средствами физической культуры, которые развивают и гармонизируют все проявления жизни организма человека являются сознательные (осознанные) занятия разнообразными физическими упражнениями (телесными движениями), большинство из которых придуманы или усовершенствованы самим человеком.

Целью физического воспитания студентов является формирование физической культуры личности.

Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих воспитательных, образовательных, развивающих и оздоровительных задач:

- понимание роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;

- знание научно-практических основ физической культуры и здорового образа жизни;

- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый способ жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;

- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в области физической культуры;

- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности является определяющей для психофизической готовности студента к будущей профессии;

- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

Таким образом, в физической культуре, находят отражение успехи, достигнутые студенческой молодежью в совершенствовании своих как физических, так и в значительной мере психических и нравственных качеств. Уровень развития этих качеств, а также личные знания, умения и навыки их совершенствования составляют личностные ценности физической культуры и

определяют физическую культуру личности как одну из граней общей культуры человека.