

УДК 37

*Т.Д.Карамыше*

*в*

*студент 3 курса, группы АИС31*

*СФ УУНИТ*

*Россия, г. Стерлитамак*

*Шейко. Г. А*

*Старший преподаватель КФВ СФ УУНИТ*

**ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА ВСЕСТОРОННЕЕ  
РАЗВИТИЕ МОЛОДЁЖИ.**

**Аннотация:** в статье рассматривается важность физической культуры и спорта для молодёжи. Проанализировано влияние занятий физическим воспитанием на комплексное развитие личности, улучшение физического состояния и психоэмоционального благополучия.

**Ключевые слова:** физическая культура, студенты, развитие, производительность, здоровье, физическая активность

UDC 37

*T.D.Karamyshev*

*3rd year student, AIS group 31*

*SF UUNIT*

*Russia, Sterlitamak*

*Sheiko. G. A*

*senior lecturer of KFV SF UUNIT*

**THE INFLUENCE OF PHYSICAL CULTURE ON THE  
COMPREHENSIVE DEVELOPMENT OF YOUTH.**

**Abstract:** The article discusses the importance of physical culture and sports for young people. The influence of physical education classes on the complex development of personality, improvement of physical condition and psycho-

emotional well-being is analyzed.

**Keywords:** physical education, students, development, productivity, health, physical activity

Культура отражает деятельность человека, объединяя его духовные и материальные достижения. Она включает в себя различные аспекты, такие как духовная, материальная и физическая формы культуры.

Физическая культура основывается на физическом здоровье, являющемся важным показателем общего состояния человека. Ее деятельность направлена не только на улучшение физиологических функций организма, но и на поддержание психического здоровья. Физическая культура тесно связана с другими аспектами: материальная предоставляет необходимые ресурсы, а духовная помогает развить осознанное понимание здоровья и самочувствия.

На протяжении всей жизни человека физическая культура развивается благодаря физическому воспитанию. Как важная педагогическая дисциплина, оно способствует целенаправленному развитию физических качеств, укреплению здоровья и воспитанию гармоничной личности. Исследования показывают, что обучение и физическое воспитание напрямую связаны с личностным ростом. Гармонично развитый человек проявляет себя во всех сферах жизни, поддерживает здоровые отношения с окружающими и ведет здоровый образ жизни. Это целеустремленная личность, ориентированная на общественные ценности.

Особенно важное место физическое воспитание занимает в жизни студентов, которые находятся в активной фазе формирования своей личности и будущей профессиональной деятельности. В учебных заведениях занятия спортом не только укрепляют физическое здоровье, но и помогают развивать самодисциплину, способность справляться с

психологическими и эмоциональными нагрузками. Регулярные физические тренировки положительно сказываются на успеваемости студентов, улучшая концентрацию внимания и способность эффективно решать учебные задачи. Это делает физическую культуру важным элементом образования, способствующим комплексному развитию молодого поколения.

Важное значение физическая культура также имеет и в образовательных учреждениях, где студенты не только укрепляют физическое здоровье, но и развивают навыки, которые помогут им справляться с эмоциональными и психическими нагрузками. Психологическая поддержка, предлагаемая в рамках спортивной деятельности, помогает учащимся формировать устойчивость к стрессу, развивать самодисциплину и улучшать навыки саморегуляции. Это особенно актуально в периоды экзаменов и высокой учебной нагрузки.

Для студентов, которые проводят значительное количество времени за учебной деятельностью, физическая активность помогает поддерживать баланс между умственной и физической деятельностью. Регулярные занятия спортом стимулируют работу мозга, способствуют улучшению когнитивных способностей и помогают сохранять концентрацию в учебном процессе. Это повышает успеваемость, а также улучшает общее самочувствие и мотивацию к обучению.

В современном мире молодежь находится в постоянном потоке информации и стремится успеть адаптироваться к меняющимся условиям. При этом физическая активность может отойти на второй план из-за стремления к успеху в учебе и карьере. Однако отсутствие физических нагрузок может привести к ухудшению здоровья и снижению продуктивности. Физическая активность необходима для нормального функционирования организма, поскольку движение — это основа жизни.

Занятия физической культурой способствуют укреплению здоровья и всестороннему развитию человека. Особенно популярны они среди школьников и студентов, для которых физическое воспитание помогает развить волю, усовершенствовать навыки и понять необходимость регулярных тренировок для поддержания здоровья на протяжении всей жизни.

Физическая активность также играет ключевую роль в формировании социального взаимодействия среди студентов. Спортивные мероприятия и командные игры укрепляют навыки общения, развивают лидерские качества и способствуют созданию крепких межличностных связей. Это помогает молодым людям становиться более уверенными в себе и успешными в будущем как в личной, так и в профессиональной жизни.

Государственная политика в области физической культуры направлена на повышение уровня здоровья населения и улучшение качества жизни. Физическая культура и спорт способствуют комплексному развитию личности, предотвращают заболевания и оказывают положительное влияние на физическое и психическое здоровье.

Кроме того, физическая культура может служить средством формирования гражданской позиции и социальной ответственности у молодежи. Участие в спортивных мероприятиях и волонтерских проектах способствует осознанию важности коллективной работы, взаимопомощи и поддержки в сообществе. Это не только укрепляет физическое здоровье, но и формирует активную жизненную позицию, что является важным аспектом воспитания будущих граждан, способных вносить вклад в развитие общества.

Таким образом, физическое воспитание играет важную роль в всестороннем развитии личности, формирует нравственные качества, способствует самореализации и совершенствованию навыков. Значимость

физической культуры и спорта для молодежи растет, особенно в условиях современного мира, где они помогают сохранять здоровье и психическое благополучие.

### Список литературы

1. Глебов А.А. Нужна ли всесторонне развития личность как цель образования в российском постиндустриальном обществе? [Электронный ресурс] // Известия ВГПУ. 2013. — №2 (77). Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/nuzhna-li-vsestoronne-razvitiya-lichnost-kak-tsel-obrazovaniya-v-rossiyskom-postindustrialnom-obschestve> (дата обращения: 08.10.2024).
2. Еременко В.Н., Медведева А.С., Левченко А.А. Роль физической культуры в жизни человека [Электронный ресурс] // АНИ: педагогика и психология. 2019. — №3 (28). Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/rol-fizicheskoy-kultury-v-zhizni-cheloveka> (дата обращения: 08.10.2024).
3. Манжелей, И.В. Педагогические модели физического воспитания [Текст]: учебное пособие / И.В. Манжелей. — Москва: Директ-Медиа, 2015. — 199 с. (1)
4. Хромов В.А., Кутимский А.М., Гаврюшкин А.Н. Психология физического воспитания [Электронный ресурс] // Вестник науки и образования. 2020. — №24-1 (102). — Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihologiya-fizicheskogo-vospitaniya> (дата обращения: 09.10.2024).
5. Чеснова, Е.Л. Физическая культура [Текст]: учебное пособие / Е.Л. Чеснова. — Москва: Директ-Медиа, 2013. — 161 с