

**АНИСЬКО А.О.**, факультет ИСЭ, гр. В-100,

Брест, УО «БрГТУ»

Научный руководитель – Бажанова Г.К., старший преподаватель  
УО «БрГТУ»

## **ЗНАЧИМОСТЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ**

*Введение.* Физическая культура представляет собой сложное общественное явление, которое выполняет социальные функции общества в области морали, воспитания, этики. Она не имеет социальных, профессиональных, возрастных, географических границ.

*Цель работы* - определить значимость физической культуры как учебной дисциплины.

*Методы исследования.* Анализ литературных источников отечественных и зарубежных авторов.

*Обсуждение результатов.* Физическое воспитание - неотъемлемая часть учебно-воспитательного процесса и не может рассматриваться как второстепенный его компонент. Проблема формирования двигательной активности учащихся имеет важное гигиеническое значение, так как в последнее время замечается прогрессирующая гиподинамия у молодежи, что обусловлено большим объемом учебных занятий.

Физическая культура как учебный предмет обучает студентов сохранять и укреплять здоровье, повышать физическую подготовленность, развивать и совершенствовать психофизические способности, необходимые в будущем для профессиональной деятельности. Физическая культура положительно воздействует на физиологические системы организма занимающихся, способствует совершенствованию физических, морально-волевых качеств и психологической устойчивости, стимулирует развитие нервно-эмоциональной и умственной сферы студентов.

*Выводы.* На основании вышеизложенного можно сказать, что систематические занятия физическими упражнениями способствуют активной социализации молодежи, при этом одновременно являются действенной формой активного отдыха. Поэтому перед высшей школой ставится задача придать физкультурному движению студенчества массовый характер, создать научно обоснованную систему массовой физкультурно-спортивной деятельности студентов.