**Физическая культура в жизни студента: значение, проблемы и перспективы развития**

**Акимов Александр Александрович**студент 2 курса юридического факультета

очной формы обучения

Ростовского филиала ФГБОУВО «РГУП» имени В.М Лебедева

г. Ростов-на-Дону, Россия,

akkmov@yandex.ru

***Научный руководитель: Ковтуненко Александр Владимирович
 доцент кафедры гуманитарных и социально-экономическихдисциплин*** *Ростовского филиала ФГБОУВО «РГУП»*

**Аннотация:**Физическая культура играет ключевую роль в формировании гармонично развитой личности, особенно в студенческом возрасте. Настоящая статья направлена на рассмотрение значимости физической активности в повседневной жизни студентов, а также анализа существующих проблем и путей их решения. В условиях увеличивающейся учебной нагрузки и цифровизации образовательного процесса, поддержание физического здоровья становится особенно актуальным.

**Ключевые слова:**физическая культура, студенты, здоровье, образ жизни, мотивация, физическое воспитание.

**Введение**

Современное образование предъявляет к студенту высокие интеллектуальные, эмоциональные и психологические требования. В условиях постоянных стрессов и гиподинамии роль физической культуры возрастает в разы. Здоровый образ жизни, основанный на регулярных физических упражнениях, становится не только фактором физического здоровья, но и средством повышения успеваемости и устойчивости к стрессам.

**Теоретические основы**

Физическая культура представляет собой совокупность ценностей и действий, направленных на укрепление здоровья, развитие физических качеств и формирование двигательной активности. Научные исследования подтверждают, что физические нагрузки способствуют улучшению работы сердечно-сосудистой системы, нормализации обмена веществ, повышению работоспособности мозга и улучшению настроения за счёт выработки эндорфинов.

**Значение физической культуры для студента**

**Поддержание здоровья**.

Учитывая продолжительные периоды сидячей работы и стрессы, студенты особенно подвержены нарушениям осанки, ухудшению зрения и снижению иммунитета. Регулярные занятия спортом снижают риск этих проблем.

**Психоэмоциональное состояние**.

Физическая активность способствует снижению тревожности и депрессии. Многие студенты отмечают улучшение сна, повышение настроения и уверенности в себе после тренировок.

Социальная адаптация.

Коллективные занятия спортом развивают навыки командной работы, лидерства и коммуникации. Это особенно важно для формирования личности в условиях студенческой среды.

**Проблемы и барьеры**

Несмотря на очевидные преимущества, многие студенты не включают физическую активность в свой распорядок дня. Основные причины:

Нехватка времени из-за учебной нагрузки;

Отсутствие интереса и мотивации;

Недостаточная информированность о пользе физических упражнений;

Ограниченные возможности инфраструктуры в некоторых учебных заведениях.

**Пути решения**

Интеграция спорта в учебный процесс.

Создание гибких программ физического воспитания, адаптированных под индивидуальные возможности и интересы студентов.

**Мотивационные программы**.

Проведение спортивных мероприятий, челленджей и конкурсов с поощрениями. Введение бонусной системы для активных участников.

Информационное сопровождение.

Использование соцсетей и университетских порталов для популяризации здорового образа жизни, публикации научно-популярных статей и видеоуроков.

**Заключение**

Физическая культура — это неотъемлемая часть полноценной жизни студента. Она влияет не только на физическое здоровье, но и на умственное и эмоциональное состояние. Повышение интереса к физической активности среди молодёжи требует комплексного подхода со стороны образовательных учреждений и самого студенчества. Инвестирование в здоровье студентов сегодня — это залог сильного и здорового общества в будущем.

**Список литературы**

Зайцева Н.Ю. Физическая культура в системе образования: учебное пособие. — М.: Академия, 2020.

Рябинин А.Н. Физическая культура и здоровый образ жизни студентов. — СПб.: Питер, 2021.

Суркова Е.В. Социальные аспекты формирования здорового образа жизни у молодежи // Вестник образования. — 2022. — № 4