

**Проскурина Елена Федоровна**

старший преподаватель

**Логвинова Юлия Сергеевна**

студентка

**Плешакова Кристина Николаевна**

студентка

Южно-Российский институт управления (филиал)

ФГБОУ ВО «Российская академия народного хозяйства

и государственной службы при Президенте РФ»

г. Ростов-на-Дону, Ростовская область

## **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ЖИЗНИ СТУДЕНТА**

**Аннотация:** данная статья показывает необходимость и значимость физического воспитания студентов, которое раскрывается в ходе регулярных занятий физической культурой. Данная статья рассматривает, как на состояние здоровья студентов влияет физическая культура, а также какую роль играет физическая культура в программе обучения высших учебных заведений.

**Ключевые слова:** физическая культура, студенчество, активный образ жизни, спорт, жизнь.

В настоящее время тема современных технологических процессов становится все более и более актуальной, а важность физического воспитания становится все меньше, особенно если говорить о студентах. Безусловно, эта проблема может показаться не настолько глобальной и страшной, однако нейтральное и халатное отношение к данной проблеме может отрицательно сказаться на целом поколении. Таким образом, чем раньше студенты задумаются о проблеме и значимости физического воспитания, тем быстрее они смогут добиться успеха в личной и профессиональной сфере. Ведь все издавна знают пословицу: «В здоровом теле – здоровый дух». Недостаточное финансирование, слабая освещённость в СМИ и малоподвижный образ являются сильными преградами на пути

распространения физической культуры. Все эти препятствия мешают увеличению интереса молодежи и студентов в сфере физического совершенства.

Физическая культура в программе обучения высших учебных заведений является средством становления будущих специалистов и (или) профессионалов. Как можно заметить, качествами тех студентов, которые занимаются физической культурой или увлечены каким-либо видом спорта, являются коммуникабельность, общительность и склонность к лидерству. Именно у таких студентов вырабатывается повышенная стрессоустойчивость, определенный режим дня, уверенность в себе, их уровень здоровья повышается, они более активно проявляют себя в процессе обучения [1].

Все вышесказанное в совокупности, определяет значимость физической культуры в высших учебных заведениях и определяет необходимость популяризации физической культуры среди студентов.

Также стоит отметить, что для результативных занятий физической культурой, перед занятиями следует проводить функциональные пробы и проверки среди студентов. Они позволяют проверить и оценить физическую подготовленность студентов.

В настоящее время имеется большое количество функциональных проб, которые помогают в полной мере определить готовность студентов к физическим нагрузкам. Одним из примеров может стать функциональная проба с приседаниями. Перед занятиями физической культурой измеряется пульс студентов, после чего они выполняют, допустим, 30 приседаний, после чего снова производится измерение пульса. Затем результаты функциональной пробы сравниваются с нормативами возраста студентов, например в 20 лет норма частоты пульса у студента составляет 70 уд. / мин [2].

На основе проведенных функциональных проб, как правило, делается заключение по группе студентов и выявляется состояние сердечно-сосудистой системы, а затем студентов распределяют по группам для занятия физической культурой.

Также нужно задумываться и о студентах с отклонениями по состоянию здоровья. Как принято, такие студенты занимаются физкультурой в специальных медицинских группах и довольно часто они менее мотивированы на занятия. Занятия в данных специальных медицинских группах проводятся без сдачи нормативов, соревновательных игр и т. п. Поэтому у студентов часто отсутствует соревновательный характер и вообще в целом мотивация к занятиям физической культуры. Индивидуальные программы занятий по физическому воспитанию а также мероприятия по формированию мотивации студентов и внимание к отличительным признакам этих студентов может стать отличным помощником в формировании интереса к физической культуре у студентов с отклонениями по состоянию здоровья [3].

Таким образом, физическое воспитание, в современной среде является важным и сильным инструментом для поддержания состояния здоровья, развития духа и силы воли. Студентам ВУЗов понимать значимость физвоспитания, а для этого нужно проводить мотивирующие мероприятия и всевозможные соревнования, конкурсы, а также разрабатывать новые методики преподавания, осуществлять показательные мероприятия.

### ***Список литературы***

1. Амосов Н.М. Раздумья о здоровье. – М.: ФиС, 2007.
2. Ильинич М.В. Физическая культура студентов. – М., 2002.
3. Маркова В. Здоровый образ жизни студентов. – М., 1998.
4. Суяргулов А.У. Физическая культура в жизни студентов [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://multiurok.ru/blog/fizicheskaia-kultura-v-zhizni-studentov.html> (дата обращения: 29.05.2018).