

Шевчук Алексей Витальевич

студент

ФГАОУ ВО «Уральский федеральный университет им. первого Президента России Б.Н. Ельцина» г. Екатеринбург, Свердловская область

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ КАК НЕОТЪЕМЛЕМАЯ ЧАСТЬ СТУДЕНЧЕСКОЙ ЖИЗНИ

Аннотация: данная статья обусловливает необходимость физического воспитания студентов, которое проявляется вследствие регулярных занятий физической культурой. В статье рассмотрена значимость физической культуры в программе обучения высших учебных заведений.

Ключевые слова: спорт, жизнь, физическая активность, активный образ жизни, физическое воспитание.

Развитие технологических процессов в современном мире приобретают все большую актуальность, искореняя значимость физического воспитания, в особенности у студентов. Нейтральное отношение к такой проблеме может сказаться негативным образом на целом поколении, поэтому следует пропагандировать физическое воспитание и физическую подготовку среди молодежи. Физическая подготовка — процесс воспитания физических качеств и освоения жизненно важных движений и базовых движений. Под физической подготовкой подразумевается процесс воспитания физических качеств [1]. Под физическим воспитанием понимают педагогический процесс, который ориентирован на развитие физической культуры субъекта.

Физическая культура в программе обучения высших учебных заведений является средством становления будущих профессионалов. По статистике, те студенты, которые занимающиеся физической культурой или спортом, отличаются лидерскими качествами, коммуникабельностью и общительностью. У таких студентов вырабатывается повышенная стрессоустойчивость, определенный режим

дня, уверенность, они наиболее активно проявляют себя в процессе обучения и реже переносят различные инфекционные заболевания.

Перед занятиями физической культуры следует проводить функциональные пробы среди студентов, которые позволяют произвести оценку физической годности, в целях наиболее эффективных результатов. В современной жизни имеется разнообразное количество функциональных проб, позволяющих в полной мере определить готовность студентов к физическим нагрузкам. Примером функциональных проб могут быть приседания. Чтобы адекватно произвести оценку проб первым делом замеряют пульс студентов в спокойном состоянии, после чего они выполняют 25 приседаний, далее снова производится измерение пульса. Затем результаты функциональной пробы сравниваются с нормативами возраста студентов, например в 20 лет норма частоты пульса у студента составляет 70 ударов в минуту. На основе проведенных функциональных проб обычно делается заключение по группе студентов и выявляется состояние сердечно-сосудистой системы.

Многие студенты имеют некоторые отклонения по состоянию здоровья. Обычно они занимаются физической культурой в оздоровительных группах. Уроки в таких группах проводятся без сдачи нормативов, соревновательных игр, поэтому студенты редко мотивированны на занятия. В таких группах существует проблема отсутствия соревновательного характера, поэтому рекомендуется составлять индивидуальные программы физического воспитания и формировать стойкую мотивацию.

В настоящее время физическое воспитание выступает мощным инструментом для поддержания состояния здоровья, развития духа и силы воли. Студенты высших учебных заведений должны четко понимать и осознавать важность данного предмета физической культуры, поэтому следует проводить мотивирующие мероприятия и мероприятия соревновательного характера, разрабатывать новые методики, осуществлять показательные мероприятия. Физическая культура в высшем учебном заведении является неотъемлемой частью формирования общей и профессиональной культуры личности современного специалиста. Как

² https://interactive-plus.ru

учебная дисциплина, обязательная для всех специальностей, она является одним из средств формирования всесторонне развитой личности, оптимизации физического и психофизиологического состояния студентов в процессе профессиональной подготовки.

Список литературы

- Физическая культура и спорт: сборник студенческих работ / под ред.
 Э.В. Овчаренко. М.: Студенческая наука, 2012. 2299 с.
- 2. Бальсевич В.К. Основные положения концепции интенсивного инновационного преобразования национальной системы физкультурно-спортивного воспитания детей, подростков и молодежи России // Теория и практика физической культуры. 2012. №3. С. 2–4.
- 3. Нигманов Б.Б. Физическое воспитание как эффективная система улучшения здоровья студентов / Б.Б. Нигманов, А.Т. Тангриев // Молодой ученый. 2018. №13. С. 292–293 [Электронный ресурс]. Режим доступа: https://moluch.ru/archive/199/48858/ (дата обращения: 10.07.2019).
- 4. Физическая культура в жизни студентов [Электронный ресурс]. Режим доступа: https://multiurok.ru/blog/fizicheskaia-kultura-v-zhizni-studentov.html (дата обращения: 18.07.2019).