

Ильичёва Анастасия Сергеевна

студентка

Научный руководитель

Соболь Юлия Владимировна

старший преподаватель

ФГБОУ ВО «Кубанский государственный аграрный

университет им. И.Т. Трубилина»

г. Краснодар, Краснодарский край

ФОРМИРОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СТУДЕНТОВ

***Аннотация:** в статье рассматриваются вопросы формирования физической культуры студентов. Имеющиеся научные данные по этой проблеме разрознены и не систематизированы. Формирование физической культуры как неотъемлемой части общей культуры личности является важной задачей физического воспитания студентов в высших учебных заведениях. Ее решение возможно только при систематическом анализе практики, обобщении передового педагогического опыта ведущих специалистов и последовательном внедрении полученных результатов в учебный процесс физического воспитания студентов.*

***Ключевые слова:** студенты, физическая культура, здоровый образ жизни, физическая подготовка, мониторинг, спорт, здоровье.*

Учителя физкультуры довольно часто уделяют наибольшее внимание решению проблем со здоровьем. Прежде всего, это касается повышения уровня физической подготовленности студентов на основе совершенствования методов развития физических качеств. Повышение качества преподавания дисциплины «Физическая культура», на наш взгляд, должно основываться на усилении воспитательного аспекта учебного процесса.

Методы и организация исследования. Анализ научно-методической литературы, социологический опрос студентов, педагогические наблюдения, мони-

торинг физических качеств, статистическая обработка данных. Серьезным упущением является недооценка теоретического физического воспитания.

Во многих вузах теоретический раздел программы полностью отсутствует, что негативно сказывается на мотивации студентов к здоровому образу жизни, формировании физической культуры личности. Вы можете решить эту проблему следующими способами.

Во-первых, усилить преподавание теоретического раздела, предусмотренного учебной программой. Во-вторых, ввести экзамен по физкультуре в каждом семестре с обязательной оценкой теоретических знаний студентов.

Учебная программа основана на образовательной ориентации [3]. Овладение знаниями, навыками и умениями в области физической культуры, их практическое использование во время обучения стимулирует внимание студентов к своему физическому самосовершенствованию как важной и долгосрочной задаче. Но ее решение является одним из способов достижения прогресса в физическом воспитании студентов.

Содержание теоретического раздела тесно связано со стандартной программой и в то же время регулярно обновляется с учетом результатов работы кафедры за год, анализа эффективности образовательного процесса, результатов тестирования студентов, анкетирования и педагогических наблюдений.

Самостоятельные занятия по дисциплине «Физическая культура» не предусмотрены государственным стандартом образования, на них не выделяются учебные часы. Однако студентам даются домашние задания для самостоятельной работы с целью улучшения их физического состояния. В процессе самообучения решаются следующие задачи:

- развитие способностей студентов к самостоятельному изучению учебной и научной литературы по физической культуре;
- формирование навыков и умений применять на практике полученные знания;

– формирование потребностей и интересов студентов к самосовершенствованию, само-знание и понимание необходимости накопления знаний по физической культуре;

– овладение навыками самоконтроля за физическим состоянием организма, правильной дозировкой физической нагрузки.

– развитие навыков в составлении индивидуальных комплексов упражнений, правильном дозировании физической нагрузки.

Регулярное выполнение заданий для самостоятельного изучения способствует более быстрому приобретению специальных знаний, навыков и умений в области физической культуры.

Формирование физической культуры студентов является важнейшей задачей при обучении в высших учебных заведениях. Только здоровый, хорошо физически подготовленный человек может полноценно жить, реализовывать свои жизненные цели и приносить пользу обществу. Приоритетами деятельности кафедр являются создание условий для воспитания у студентов мотивации, интереса к физической культуре, состояния собственного здоровья как важнейшей жизненной ценности.

Список литературы

1. Цыганкова В.О. Координационные способности в тхэквондо / В.О. Цыганкова // Физическая культура и спорт в высших учебных заведениях: актуальные вопросы теории и практики. Сборник статей по материалам национальной – научной конференции, посвященной 70-летию образования кафедры физического воспитания Кубанского ГАУ. – Краснодар, 2020. – С. 443–453.

2. Цыганкова В.О. Педагогические аспекты формирования координационных способностей у юных тхэквондистов / В.О. Цыганкова // Физическая культура и спорт в высших учебных заведениях: актуальные вопросы теории и практики. Сборник статей по материалам национальной научной конференции, посвященной 70-летию образования кафедры физического воспитания Кубанского ГАУ. – Краснодар, 2020. – С. 665–674.

3. Соболев Ю.В. Основы методики обучения плаванию / Ю.В. Соболев // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях. Материалы Международной научно-практической конференции. – Чебоксары – Ташкент, 2022. – С. 307–311.

4. Соболев Ю.В. Особенности обучения плаванию / Ю.В. Соболев // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях. Материалы Международной научно-практической конференции. – Чебоксары – Ташкент, 2022. – С. 311–314.

5. Соболев Ю.В. Использование информационных технологий в рамках физической культуры и спорта / Ю.В. Соболев, В.В. Ильин, Е.Г. Плотников // Вызовы современности и стратегии развития общества в условиях новой реальности. Сборник материалов V Международно-практической конференции. – М., 2021. – С. 18–22.

6. Соболев Ю.В. Оздоровительно значение плавания / Ю.В. Соболев, В.Ю. Ковалева // Физическая культура и спорт в высших учебных заведениях: актуальные вопросы теории и практики. Сборник статей по материалам национальной – научной конференции. – СПб., 2021. – С. 257–261.

7. Михайлова С.Н. Формирование физической культуры студентов / С.Н. Михайлова // Молодой ученый. – 2017. – №13 (147). – С. 645–649 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://moluch.ru/archive/147/41391/> (дата обращения: 26.12.2022).