(cc) BY

Сухаревская Валерия Дмитриевна
студентка
ФГБОУ ВО «Кубанский государственный
аграрный университет им. И.Т. Трубилина»
г. Краснодар, Краснодарский край

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФОРМИРОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДЛЯ СТУДЕНТОВ В СИСТЕМЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Аннотация*: в статье рассматривается важность наличия такой дисциплины как физическая культура в общей программе высшего образования. Автор акцентирует внимание на возникающую проблематику в спортивной сфере по отношению со стороны обучающихся в учебных заведениях, и приводит методы для урегулирования ситуации.*

Ключевые слова*: спорт, образование, студенты, физическая культура.*

С начала XXI века внедрение обучающими заведениями в основу образовательной программы такой дисциплины как физическая культура и спорт приобрела особую популярность по всей стране. Поскольку вопросом поддержания здорового образа жизни среди молодого поколения как заинтересованное лицо выступает государство. Учёными и работниками сферы медицины путём многочисленных исследований было доказано, что для получения положительного эффекта для здоровья необходимы систематические комплексы физических нагрузок. Также удалось выяснить, что причиной частого ухудшения здоровья среди подростков и молодёжи может быть связано с недостатком физической активности в связи с большим количеством информационных технологий и источников информации.

Поскольку при современном методе преподавания для получения всех необходимых знаний студенты и школьники прибегают к использованию сети Интернет и всевозможных компьютерных программ, и утилит, упрощающих образовательную деятельность. Стоит отметить такой факт, что при постоянной умственной активности постепенно начнёт ухудшаться психологическое состояние

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

человека, есть риск ослабления системы организма до такой степени, что даже внедрения в рацион дня комплексов упражнений не приведёт к получению желаемых результатов. Так как отвыкшая мышечная система будет не способна принимать на себя резкий перепад нагрузки следовательно человек будет ограничивать себя в возможностях, чтобы не получить различного рода травмы и заболевания [2, с. 3]. Благодаря физической культуре человек получает как физическое, так и психологическое развитие, потому что при занятии каким либо видом спорта вырабатываются такие качества как концентрация, дисциплина, терпение, стремление, решительность и т.д.

Всё вышеперечисленное можно без сомнений отнести к ключевым компонентам физической культуры, которые находятся в прямой зависимости и тесно взаимодействуют друг с другом [1, с. 165]. Для решения насущной проблемы современности следует создавать различные методики: проведения каких-либо спортивно-оздоровительных мероприятий; тематических тренировок с привлечением людей, которые достигли больших высот в большом спорте.

Таким образом удастся повысить интерес молодого поколения, а именно студентов, которые обучаются в высших учебный заведениях пересмотреть свои взгляды на своё здоровье, к тому же у них начнёт появляться стимул идти дальше и улучшать свои личные спортивные показатели. Преподавательский состав компетентный в вопросах физического воспитания обучающихся, должны исходя из медицинских сведений и заключений, в которых могут присутствовать указания, носящие рекомендательный характер, разрабатывать универсальную программу тренировок с размеренными нагрузками и последующим пересмотром упражнений при необходимости [3, с. 69].

Таким образом можно сделать вывод, что внедрение дисциплины физической культуры и спорта в программу обучения во всех образовательных учреждениях должно нести обязательный характер с целью предотвращения заболеваний и укрепления здоровья, а также сокращения количества поступающих с уже имеющимися дефектами. Физическая активность любого рода способствует

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

динамическому совершенствованию как физического, так и морального состояния молодёжи, стимулируя их на постановку целей и преодоления трудностей для достижения желаемого результата.

Список литературы

1. Ильницкая Т.А. Комплекс оздоровительных мероприятий, направленных на улучшение качества жизни студентов, отнесённых к специальной медицинской группе / Т.А. Ильницкая, С.В. Сень, Т.В. Ковалёва [и др.] // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2021. – №4 (194). – 165 с.

2. Кузнецова З.В. Влияние реализации учебных программ по физической культуре на умственную деятельность студентов / З.В. Кузнецова, Н.В. Славинский. – СПб., 2021. – 297 с.

3. Кожевникова Л.К. Здоровый образ жизни современной студенческой молодёжи / Л.К. Кожевникова, З.Г. Дзюба // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. – 2009. – №3. – 69 с.

4. Соболь Ю.В. Актуальные проблемы физической культуры и спорта в высших учебных заведениях / Ю.В. Соболь // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2022. – №9 (211). – С. 123–125.

5. Соболь Ю.В. Использование информационных технологий в рамках физической культуры и спорта / Ю.В. Соболь. – М., 2021. – С.18–22.

6. Соболь Ю.В. Личностно-ориентированный подход в рамках занятий физической культурой в вузах / Ю.В. Соболь . – М., 2021. – С.34–38.

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)