

3. Мамардашвили, М. К. Эстетика мышления. Беседы / М. К. Мамардашвили. Текст: электронный // Центр гуманитарных технологий: гуманитарный портал. URL: <https://gtmarket.ru/laboratory/basis/5061/5064>.

4. Парменид. О природе / Парменид // Фрагменты ранних греческих философов. Часть I. От эпических теокосмогоний до возникновения атомистики. Москва: Наука, 1989. С. 286–287. Текст: непосредственный.

УДК 378.037.1

Д. С. Цариков, Н. А. Мелешкова
D. S. Tsarikov, N. A. Meleshkova

*Кемеровский институт (филиал) ФГБОУ ВО «Российский
экономический университет им. Г.В. Плеханова», Кемерово
Kemerovo Institute (branch) of the Russian state University
of Economics G.V. Plekhanov, Kemerovo
denistsarikov2000@gmail.com, nina.melechkova@yandex.ru*

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ

PHYSICAL CULTURE IN THE LIFE OF STUDENTS

Аннотация. Физическая культура и спорт воспитывают у студентов потребность в организации здорового стиля жизни, что тесно связано с воспитанием их ценностного отношения к предмету путем развития клубной деятельности (объединяющей студентов по интересам), способствуя активизации их творческой деятельности в овладении навыками продуктивной самостоятельной работы. В данной статье рассматривается роль физической культуры в образовательном процессе, как ценностный потенциал формирования и развития личности.

Abstract. Physical culture and sports raise students' need to organize a healthy lifestyle, which is closely related to the education of their value attitude to the subject by developing club activities (uniting students by interests), contributing to the activation of their creative activity in mastering the skills of productive independent work. This article examines the role of physical culture in the educational process as a value potential for the formation and development of the individual.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, проблема, студенты.

Keywords: physical culture, sport, problem, students.

Сегодня технологии достигли такого уровня развития, что они отодвигают на второе место важность занятий физкультурой, особенно среди студентов. Если не обращать внимание на данную проблему, то она не будет изначально казаться очень серьезной, но нейтральное отношение к этой проблеме может привести к большим последствиям, например, может негативно отразиться на целом поколении. Физическая культура помогает во всем, как в личной жизни, так и в профессиональной карьере и чем раньше студент осознает это, тем легче ему станет.

Стоит отметить, что актуальность этого исследования заключается в том, что без физической культуры никуда, она идет вместе с человеком на протяжении всей земной истории. Однако в последнее время физкультура утрачивает свою популярность, поэтому необходимо продвигать ее в массы, в молодежь. Обратим внимание на то, что понимается под понятиями *физическое воспитание* и *физическая подготовка*.

В широком смысле слова физическая подготовка понимается как процесс воспитания физических качеств и развития жизненно важных движений и (или) основных движений. В теоретическом смысле спорта физическая подготовка подразумевает только процесс воспитания физических качеств [2; 3; 4]. Под физическим воспитанием понимают педагогический процесс, направленный на развитие физической культуры конкретного индивида [2; 3].

Целью этой статьи является рассмотрение физической культуры в жизни студентов.

Для достижения цели решались задачи:

1. Определить востребованность спортивных занятий среди студентов.
2. Определить готовность учащихся для занятий физической культурой.

Физическая культура в учебной программе высших учебных заведений ставится для поддержания здоровья будущих специалистов в тонусе, так как большинство современных профессий предполагает малоподвижность. Занятия физической культурой формируют у студента лидерские качества. Студенты, которые активно занимаются физкультурой, как правило более общительны и коммуникабельны. Такие ученики активнее участвуют в процессе обучения и развивают повышенную стрессоустойчивость, определенный режим дня, уверенность в себе, а главное, повышается уровень здоровья.

Все вышесказанное вместе является довольно неплохим основанием для необходимой популяризации физической культуры, а также подчеркивает ее необходимость в учебных планах высших учебных заведений, потому что студент очень часто забывает о своем здоровье в процессе обучения. Следует отметить, что для эффективной физической подготовки перед занятиями следует проводить функциональные тесты среди студентов. Эти функциональные тесты позволяют определить и оценить физическую форму учащихся.

На сегодняшний день существует большое количество функциональных тестов, позволяющих полностью определить готовность учащихся к физической активности. Например, функциональный тест с приседаниями. Перед занятиями физической культуры измеряют пульс обучающихся, после чего они выполняют, например, 20 приседаний, после чего снова производят измерение пульса. Затем результаты функционального теста сравнивают со стандартами возраста учащихся, например, в 20 лет норма частоты пульса учащегося составляет 70 ударов в минуту [1].

На основании проведенных функциональных тестов, как правило, для группы студентов делается заключение и выявляется состояние сердечно-сосудистой системы.

Поэтому не стоит забывать о студентах с ограниченными возможностями по состоянию здоровья. Как правило, эти студенты занимаются физкультурой в специальных медицинских группах, и часто они менее мотивированы к занятиям. Занятия по физической культуре в этих специальных медицинских группах проводятся, как правило, без стандартов, соревнований, игр и т.д. Таким образом, у учащихся нет конкурентного характера и

нет мотивации к физкультуре. Поэтому для таких учеников необходимо составлять индивидуальные спортивные программы и формировать сильную мотивацию, а также не забывать об особенностях таких обучающихся.

Для определения востребованности занятия физической культурой, среди студентов было проведено анкетирование. Результаты анкетирования свидетельствуют, что уровень интереса студентов к физической культуре и спорту в высших учебных заведениях невысокий. С целью выявления мотивации к занятиям физической культурой и спортом и было проведено анкетирование. Студентам предлагалось разместить в порядке возрастания заинтересованности (ранжировка) к занятиям физической культурой и спортом (по 10балльной шкале). Уровень интереса у молодежи к физической культуре отсутствует или даже сформировалось негативное к ней отношение.

Данные показали, что в процентном отношении были выявлены отличия между мужчинами и женщинами. Уровень интереса к физической культуре у мужчин выше, чем у женщин. Например, 18,5 % студентов-мужчин первого курса имеют высокий интерес к занятиям физической культурой и спортом, 22,4 % – выше среднего, 14,1 % – средний, 9,2 % – ниже среднего, 4,6 % – низкий. У студенток эти показатели ниже.

Таким образом, физкультура в современной среде является мощным инструментом сохранения здоровья, развития ума и силы воли. Студенты высших учебных заведений должны четко понимать и осознавать важность данного предмета, а для этого необходимо проводить мотивационные мероприятия и мероприятия конкурентного характера, разрабатывать новые методики, проводить демонстрационные мероприятия.

Физическая культура в высшем образовании является неотъемлемой частью формирования личности студента. Как академическая дисциплина, обязательная для всех специальностей, она является одним из средств формирования хорошо развитой личности, оптимизации физического и психофизиологического состояния студентов в процессе профессиональной подготовки.

Список литературы

1. *Васильев, С. В.* Социально-экономический эффект физической культуры и спорта / С. В. Васильев. Текст: непосредственный // О повышении роли физической культуры и спорта в развитии личности студентов: материалы докладов всероссийской научной конференции. Москва ; Казань, 2011. С. 44–65.

2. *Мелешкова, Н. А.* Физическая культура: учебное пособие / Н. А. Мелешкова. Кемерово: Кемеровский институт (филиал) «РЭУ им. Г.В. Плеханова», 2018. 257 с. Текст: непосредственный.

3. *Физическая культура: учебное пособие / Е. С. Григорович [и др.]; под ред. Е. С. Григоровича, В. А. Переверзева.* 4-е изд. Минск: Высшая школа, 2014. 350 с. Текст: непосредственный.

4. *Ярлыкова О. В.* Формирование физической культуры в образовательном процессе / О. В. Ярлыкова. Текст: непосредственный // Профессиональная ориентация. 2015. № 2. С. 32–35.