

4. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Л.Б.Кофмана. – М., 1998.
5. Холодов, Ж.К., Кузнецов, В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – М. : Академия, 2001.

**Ахтарова А.Д. Ханевская Г.В.**

Российский государственный профессионально-педагогический университет,  
Екатеринбург, Россия

## **ВЗГЛЯДЫ СОВРЕМЕННОГО СТУДЕНТА НА ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ**

*Аннотация.* В статье рассматриваются взгляды современных студентов на физическую культуру, указаны проблемы и потребности студентов, их мотивация на занятия спортом, на участие в кружках и секциях. Описаны пути решения проблем студентов, а также приведены достижения образовательного учреждения РГППУ.

*Ключевые слова:* физическая культура, современный студент, здоровый образ жизни, образовательное учреждение, мотивация студентов, потребность молодежи, физическая активность.

**Akhtarova A.D. Hanevskaya G.V.**

Russian State vocational and pedagogical University,  
Ekaterinburg, Russia

## **VIEWS OF MODERN STUDENT ON THE LESSONS OF PHYSICAL CULTURE**

*Abstract.* The article is examined of views modern students of physical culture, pointed the problems and needs of the students, their motivation to exercise, to participate in the groups and sections. Described the ways to solve the problems of students, as well as achieve educational institution RSPPU.

*Keywords:* Physical culture, a modern student, healthy lifestyle, educational institution, motivation of students, the need for youth, physical activity.

В настоящее время, большое внимание уделяется здоровью обучающихся, начиная с дошкольного возраста и заканчивая высшем образовании. Значимость физической культуры выделяют как государственные структуры, так и образовательные учреждения. В статье рассматривается тема: о взглядах современного студента на физическую культуру.

Актуальность данной темы широко обуславливает отношение, непосредственно, самого студента к собственному здоровью. Следует полагать, что все принятые меры по модернизации и улучшению физической деятельности, не будут выполнены в полной мере до тех пор, пока студенче-

ская среда, не научится бережно и внимательно относиться к физической культуре.

Сейчас существует большое количество студенческих отрядов, движений и организаций, выступающих за здоровый образ жизни. В институтах проводят различные соревнования и мероприятия, посвященные подвижной деятельности. Хотелось бы обратить внимание на тех студентов, которые не заинтересованы или имеют недостаточную мотивацию для сохранения здоровья.

Во-первых, для многих студентов физические упражнения ассоциируются с необязательным выполнением. Они считают, что ведут достаточно активный образ жизни и не желают тратить дополнительное время; другие же наоборот - ведут малоподвижный образ жизни.

Во-вторых, довольно часто молодые люди увлекаются интернет ресурсами и компьютерно-техническими средствами. Даже на переменах, студенты редко выходят в коридор, они мало участвуют в подвижных играх, и очень редко делают утреннюю зарядку, либо пробежку.

В-третьих, в связи с проблемами здоровья, многие отказываются от физической культуры полностью, они боятся повредить свое здоровье, такие проблемы носят психологический характер, основанный на страхе и на повышенном чувстве самосохранения.

Таким образом, были перечислены основные проблемы, которые ограничивают и могут повлиять на исключение физической культуры из деятельности обучающихся. Студенты начинают терять силы, приходят на занятия вялыми, подавленными и уставшими, а самое главное – они не понимают, почему испытывают трудности с самочувствием.

Для того, чтобы изменить проблему таких студентов, следует уделить внимание психолого-педагогической составляющей, а именно преподаватели физической культуры должны объяснить студентам последствия ограниченного движения.

Достаточно сложно вносить изменения и коррективы в общую образовательную программу. Есть выход из данной ситуации, создавать бесплатные спортивные секции и кружки, для активной молодежной позиции, для желающих заниматься физической культурой и для тех, кто будет развивать данное течение.

Конечно, не следует забывать о поклонниках спорта и физической культуры. Соответственно, есть студенты, которые любят заниматься спортом, участвовать в спортивных соревнованиях, ходить на массовые спортивные мероприятия: «Кросс нации», «Лыжня России».

Каждый студент нуждается в определенной физической нагрузке, которую требует организм, для работы органов, движения костей и укрепления мышц. При ясном и четком понимании: для чего нужно заниматься физкультурой, многие студенты пересмотрели бы свое отношение к данной тематике.

Выше описывалась проблема, которая сформировалась на протяжении нескольких лет. Естественно она требует решения, но четкого и однозначного ответа, скорее всего не получится, у каждого молодого человека своя жизненная позиция, свое мировоззрение, свои ценности и убеждения.

В тоже время, можно привести несколько рекомендаций образовательным учреждениям. Способствовать развитию мотивации и интереса следует начинать с дошкольного образовательного учреждения. С детства физическая культура принимает форму игровой деятельности и усвоение зарядки, физических упражнений происходит быстрее, а также запоминается на последующие годы.

Студентам можно показывать фильмы, учебного характера, где люди занимаются спортом и физической культурой, что происходит с человеком, когда ему не хватает активности, каковы последствия.

Следует подчеркнуть, что большое внимание стали оказывать ЛФК. Появились методические разработки по проведению, данного вида физической культуры. К сожалению, такое направление считается редким и осуществляется не в каждом образовательном учреждении. Для него следует рассматривать взаимодействие не только педагога по физической культуре, но и врача широкого профиля.

На снижение физической активности у современной молодежи влияют несколько факторов, в целом же ситуация по стране считается благополучной. На этом не следует останавливаться, все молодые программы по улучшению здоровья студентов приветствуются.

Для того, чтобы программы работали, нужны люди, которые бы занимались организацией и распространением. Не лишним было бы создавать специальные научные содружества, которые занимались бы поиском связи между теорией физической культуры и практикой.

Уровень физической подготовленности и здоровья учащейся молодежи в настоящее время по ряду критериев не отвечает современным требованиям. Сегодня студенты слишком часто болеют (до 60% подростков страдают острыми респираторными заболеваниями!), имеют избыточную массу (до 20%), нарушения опорно-двигательного аппарата (до 40%).

Такие статистические данные заставляют задуматься многих педагогов по физической культуре, так как они отвечают за здоровье и развитие

обучающихся. Вновь планируют вернуться к нормам ГТО как было раньше около двадцати лет назад.

Требования и критерии оценивания нормативов, при таких условиях, становятся завышенными и практически невыполнимыми. Это значит, что прописанная программа не совсем совпадает с поступившими в ВУЗ учащимися, с их здоровьем, и даже с их мотивационным ориентиром.

Необходимо заняться перераспределением нормативных планов, провести тестирование и исследование и вывести другие, более приемлемые и выполнимые задания и физические упражнения.

Что касается интереса и потребностей молодежи по занятиям физической культуры можно добавлять в обязательную программу какие –либо дополнительные виды спорта. Например, для гимнастики выделить специальный зал и подобрать какую-нибудь хорошую музыку на спортивную тематику. У молодежи появится интерес, так как занятие будет происходить не по заученной модели.

Еще одна проблема заключается в расположении корпусов от институтов. Не приветствуются окна - разрыв пар, а также, ситуация, когда кроме физической культуры наблюдается отсутствие других занятий. Есть студенты, которые живут далеко и вынуждены ездить из-за одного урока.

Тенденция современной молодежи пошла на спад физической активности, отсутствие желания заниматься физической культурой или каким-либо видом спорта. Предложение и осуществление занятий - рассматривается как навязывание или принуждение; молодые люди перестали осознавать значимость упражнений как залога крепкого здоровья и красивой спортивной фигуры.

Перед научными сотрудниками, преподавателями и воспитателями по физической культуре возникла проблема: как правильно выстроить урок, чтобы тот приносил не только пользу, но и положительно влиял на эмоциональный фон студента.

В институте РГППУ уделяют внимание массовым потребностям студентов. Существуют договоренности с дополнительными стадионами, зимой организуют каток. Еще как вариант, проводят занятия, посвященные физической культуре: конкурсы, круглый стол, викторины, рисование плакатов, стен газет.

Занимаются проведением спортивных мероприятий, а также спортивных соревнований по волейболу, баскетболу и другим подвижным играм. Организуют туристические походы, привлекающие современную молодежь.

Своевременно информируют о конкурсах по физической культуре, о неделях, посвященных здоровому образу жизни. Спортивные залы осна-

щены необходимым оборудованием. Возле спортивного зала всегда присутствует галерея стен газет, где студенты проявляют творческую позицию. Также существуют научные отделы, где занимаются разработкой теоретических баз для внедрения в практическую деятельность.

Государство много сделало для развития и популярности физической культуры и спорта в России, но не следует останавливаться на достигнутом. Нужно продолжать открывать и организовывать спортивные программы и мероприятия, поддерживать развитие различных спортивных секций и кружков. Забота о физической культуре и спорте в России повысит здоровьесберегающие технологии и обеспечит здоровье русского народа.

#### *Литература*

1. Антипов, В.А., Разумахина Е.Г. Реализация функций физической культуры и спорта в государственной молодежной политике./ 2008. - № 3.- С.12.
2. Евсеев, Ю. И. Физическая культура: Учеб. пособие. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2003.

**Баранцев С.А., Раевский Д.А., Румянцев В.П.**  
Государственный университет управления,  
Москва, Россия

### **ДИНАМИКА СПОРТИВНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ 3 КУРСА ОСНОВНОГО ОТДЕЛЕНИЯ ГРУПП ОФП СО СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТЬЮ (ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА)**

*Аннотация.* Комплексная оценка физического состояния студентов предполагает изучение их физического развития и двигательных качеств. В ходе занятий физическими упражнениями происходит совершенствование функциональных возможностей всех систем организма. При этом создаются предпосылки для экономного протекания процессов в организме, координации деятельности его органов и необходимости индивидуально-дифференцированного подхода на занятиях по физическому воспитанию в вузе.

*Ключевые слова:* двигательная подготовленность, функциональная готовность, выносливость

**Barantsev S.A., Raevskiy D.A., Rumiantsev V.P.**  
State University of Management  
Moscow, Russia

### **DYNAMICS OF ATHLETIC AND TECHNICAL COMPETENCE OF THIRD-YEAR STUDENTS OF THE BASIC BRANCH STUDYING IN GROUPS OF GENERAL PHYSICAL READINESS (GPR) WITH SPORTING SPECIALIZATION (IN TRACK-AND-FIELD ATHLETICS)**

*Abstract.* Comprehensive assessment of the physical state of students requires examination of their physical development and motor functions. During physical training the functionality of all body systems is improved. This predetermines the economic passing of bodily