

Алексеева Д.А.,

студентка

5 курс факультет «Юридический»

Средне - Волжский институт (филиал) ВГУЮ (РПА Минюста России),

Россия, г. Саранск

Кормилицын Ю.В.,

Старший преподаватель

Средне - Волжский институт (филиал) ВГУЮ (РПА Минюста России),

Россия, г. Саранск

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ

***Аннотация:** Данная статья обуславливает необходимость физического воспитания студентов, которое проявляется вследствие регулярных занятий физической культурой. Данная статья предусматривает рассмотрение: влияния физической культуры на состояния здоровья студентов, а также значимость физической культуры в программе обучения высших учебных заведений.*

***Ключевые слова:** спорт, жизнь, физическая культура, студенчество, активный образ жизни.*

***Abstract:** This article stipulates the need for physical education of students, which manifests itself through regular physical training. This article provides for the consideration of: the influence of physical culture on the state of health of students, as well as the importance of physical culture in the curriculum of higher education institutions.*

***Keywords:** sports; life, physical culture, students, active lifestyle.*

На сегодняшний день, современные технологические процессы приобретают особую актуальность, тем самым отодвигая на задний план

значимость физического воспитания, особенно у студентов. На первый взгляд, данная проблема может показаться не столь глобальной, однако нейтральное отношение к данной проблеме может повлиять отрицательно на целое поколение. Таким образом, чем раньше студенты откликнутся к проблеме физического воспитания, тем быстрее они смогут добиться успеха в личной и профессиональной сфере.

Стоит отметить, что физическая культура оказывает влияние на протяжении всей истории человеческого общества. Именно, поэтому стоит популяризировать и продвигать физическое воспитание и физическую подготовку среди молодежи и студентов в целом. Стоит обратить внимание на то, что кроется под определением физическое воспитание и физическая подготовка.

В широком смысле слова под физической подготовкой понимается процесс воспитания физических качеств и освоения жизненно важных движений и (или) базовых движений. В теоретическом смысле спорта физическая подготовка подразумевает только процесс воспитания физических качеств.¹

Под физическим воспитанием понимают педагогический процесс, ориентированный на развитие физической культуры личности.

Физическая культура в программе обучения высших учебных заведений является средством становления будущих специалистов и (или) профессионалов. Обычно студенты, занимающиеся физической культурой или спортом отличаются лидерскими качествами, коммуникабельностью и общительностью. Такие студенты более активно проявляют себя в процессе обучения и именно у них вырабатывается повышенная стрессоустойчивость, определенный режим дня, уверенность, а главное повышается уровень здоровья.

Все вышесказанное в совокупности, определяет значимость физической культуры в высших учебных заведениях и определяет необходимость популяризации физической культуры среди студентов.

¹ Физическая культура и спорт. Сборник студенческих работ // под ред. Э.В. Овчаренко. - Москва: Студенческая наука, 2012. – С. 625.

Стоит отметить, что для результативных занятий физической культурой, перед занятиями следует проводить функциональные пробы среди студентов. Данные функциональные пробы позволяют определить и оценить физическую подготовленность студентов.

На сегодняшний день, имеется большое количество функциональных проб, позволяющих в полной мере определить готовность студентов к физическим нагрузкам. Например, функциональная проба с приседаниями. Перед занятиями физической культурой измеряют пульс студентов, после чего они выполняют, к примеру, 20 приседаний, после чего снова производится измерение пульса. Затем результаты функциональной пробы сравниваются с нормативами возраста студентов, например в 20 лет норма частоты пульса у студента составляет 70 уд./мин.

На основе проведенных функциональных проб обычно делается заключение по группе студентов и выявляется состояние сердечно -сосудистой системы.

Существенно, не стоит забывать о студентах с отклонениями по состоянию здоровья. Обычно такие студенты занимаются физической культурой в специальных медицинских группах и зачастую они менее мотивированы на занятия. Уроки в данных специальных медицинских группах, как правило, проводятся без сдачи нормативов, соревновательных игр и т.п. Тем самым, у студентов отсутствует соревновательный характер и мотивация к занятиям физической культуры. Поэтому для таких студентов стоит составлять индивидуальные программы физического воспитания и формировать стойкую мотивацию, а также не стоит забывать об отличительных признаках таких студентов.¹

Таким образом, физическое воспитание, в современной среде, выступает мощным инструментом для поддержания состояния здоровья, развития духа и силы воли. Студенты высших учебных заведений должны четко понимать и

¹ Алексеев, С.В. Спортивное право России. Правовые основы физической культуры и спорта: учебник для вузов // С. В. Алексеев. – М, 2015. – С. 71.

осознавать важность данного предмета, а для этого следует проводить мотивирующие мероприятия и мероприятия соревновательного характера, разрабатывать новые методики, осуществлять показательные мероприятия¹.

Физическая культура в высшем учебном заведении является неотъемлемой частью формирования общей и профессиональной культуры личности современного специалиста, системы гуманистического воспитания студентов. Как 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 ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Физическая культура и спорт. Сборник студенческих работ // под ред. Э.В. Овчаренко. - Москва: Студенческая наука, 2012. - 2299 с.
2. Алексеев, С.В. Спортивное право России. Правовые основы физической культуры и спорта: учебник для вузов // С. В. Алексеев. – М, 2015. – 235 с.
3. Попов, С.Н. Лечебная физическая культура: Учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования / С.Н. Попов, Н.М. Валеев, Т.С. Гарасева. - М.: ИЦ Академия, 2013. - 416 с.

¹ Попов, С.Н. Лечебная физическая культура: Учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования / С.Н. Попов, Н.М. Валеев, Т.С. Гарасева. - М.: ИЦ Академия, 2013. – С. 127.