

Пищулин Д.Е.

студент 2 курса, гр. 09002332,

Института экономики и управления.

БелГУ,

Россия, г. Белгород

Соловейченко Е.Г.,

старший преподаватель кафедры “Физического воспитания”,

БелГУ,

Россия, г. Белгород

Олейник А.А.,

старший преподаватель кафедры “Физического воспитания”,

БелГУ,

Россия, г. Белгород

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ОБЩЕСТВЕННОЙ И ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНТОВ

Аннотация: в данной статье автором проводится анализ физической культуры в общественной и профессиональной подготовке лиц, которые проходят обучение в высших учебных заведениях. Также автором исследуются основные аспекты физического воспитания и физической культуры современного общества.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, двигательная активность, физическое воспитание, студенты.

PHYSICAL CULTURE IN PUBLIC AND PROFESSIONAL TRAINING OF STUDENTS

Abstract: in this article, the author analyzes physical culture in the social and professional training of people who study at higher educational institutions. The author also examines the main aspects of physical education and physical culture of modern society.

Keywords: physical education, sports, physical activity, physical education, students.

Физическая культура играет важную роль в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.

В общекультурной подготовке занятия спортом и физическими упражнениями помогают поддерживать здоровье и укреплять физическую форму студентов. Регулярные тренировки способствуют улучшению общей физической выносливости, силы и гибкости, что положительно сказывается на общем самочувствии студента. Кроме того, физическая активность способствует улучшению работы мозга и повышению уровня концентрации, что может положительно сказываться на успеваемости студентов в учёбе.

В профессиональной подготовке физическая культура имеет особое значение, так как в зависимости от направления подготовки некоторые профессии требуют определённого уровня физической подготовки. Например, спортивные тренеры, физические реабилитологи, врачи-физкультурники и другие специалисты должны обладать не только теоретическими знаниями, но и практическими навыками в области физической активности.

Для эффективной организации физической культуры в общекультурной и профессиональной подготовке студентов важно предоставлять им возможность выбора видов физической активности, которые соответствуют их интересам и предпочтениям. Также необходимо уделять внимание

индивидуальным особенностям студентов, таким как физическая подготовка, здоровье и уровень активности.

Необходимо отметить, что привлечение молодого поколения к активному занятию физической культуры способствует формированию устойчивого здорового образа жизни.

Наряду с широким развитием и дальнейшим совершенствованием организованных форм занятий по физической культуре решающее значение имеют самостоятельные занятия физическими упражнениями.

Здоровье и учеба студентов взаимосвязаны и взаимообусловлены.

Чем крепче здоровье студента, тем продуктивнее обучение, иначе конечная цель обучения утрачивает подлинный смысл и ценность. Чтобы студенты успешно адаптировались к условиям обучения в вузе, сохранили и укрепили здоровье за время обучения, необходимы здоровый образ жизни и регулярная оптимальная двигательная активность.

Современные сложные условия жизни диктуют более высокие требования к биологическим и социальным возможностям человека. Всестороннее развитие физических способностей людей с помощью организованной двигательной активности (физической тренировки) помогает сосредоточить все внутренние ресурсы организма на достижении поставленной цели, повышает работоспособность, укрепляет здоровье, позволяет в рамках короткого рабочего дня выполнить все намеченные дела.

Мышцы составляют 40-45% массы тела человека, организм которого очень чутко реагирует как на снижение двигательной активности, так и на тяжелые, непосильные физические нагрузки.

Систематическое, соответствующее полу, возрасту и состоянию здоровья, использование физических нагрузок - один из обязательных факторов здорового режима жизни. Физические нагрузки представляют собой сочетание разнообразных двигательных действий, выполняемых в повседневной жизни, а также организованных или самостоятельных занятий физической культурой и спортом, объединенных термином "двигательная

активность". У большого числа людей, занимающихся умственной деятельностью, наблюдается ограничение двигательной активности.

В настоящее время физическая культура выступает в роли особенного вида социальной деятельности индивида, которая направлена на развитие физического воспитания личности.

Правильное физическое воспитание граждан является приоритетной задачей государства. По этой причине необходимо создание эффективных механизмов развития культуры физического воспитания. На субъективный взгляд автора достичь желаемого результата можно путем влияния на основы материальных и духовных ценностей граждан. Формирование принципиально новых ценностей у населения, достаточно сложный процесс и потребует большого усилия. Отметим, что для рационального и правильного изучения физического воспитания лиц, которые обучаются в высших учебных заведениях, необходимо внедрение некоторых специальных мер. В большей степени необходимо установить показатель количества человек, у которых хорошо развито физическое воспитание, а также у которых оно развито слабо.

Как считает известный российский ученый А.П. Разинькова: «Физическая культура общества является составной частью всей культуры населения. Говорить о высоком показателе развития физической культуры населения, можно при наличии стабильного уровня здоровья и регулярном применении физических нагрузок» [1, с. 245].

В настоящее время под двигательной активностью человека принято понимать базовую составляющую биологического обеспечения жизнедеятельности человеческого организма.

В современном обществе в основе физической культуры заложена наиболее эффективная двигательная активность, которая состоит из большого количества упражнений. Физические упражнения, который входит в такой комплекс, оказывает достаточное влияние на биологическое развитие организма лиц, проходящих обучение в высших учебных заведениях. При развитии физического воспитания у человека наблюдается выработка

выносливости, устойчивости психологического состояния организма, а также разрабатывается работоспособность, которая в дальнейшем способствует улучшению усвоения материала, получаемого в университете. [2, с. 82].

В обычной жизнедеятельности человека наблюдается проявление некой двигательной активности. Но, как показывает практика, не всю двигательную активность можно отнести к физической культуре.

Следовательно, двигательная активность является отличительным признаком физической культуры. Вообще в процессе двигательной активности, человек выполняет определенный комплекс физических упражнений. Но сама нагрузка, которая может быть нанесена человеку, во время выполнения упражнений, может носить совершенно разный характер [3, с.453].

Итак, можно сказать, что двигательная активность должна быть направлена исключительно на воспитание физической культуры индивида. На сегодняшний день физическое воспитание содержит в себе достаточно большое количество упражнений, которые помогают человеку поддерживать состояние здоровья, а также улучшить его.

Следовательно, физическая культура представляет собой некий вид деятельности человека, результаты которой благоприятно отражаются на личности и обществе в целом.

Ключевой задачей физического воспитания лиц, которые обучаются в высших учебных заведениях, является формирование физической культуры личности.

Необходимо знать, что достижение поставленной цели достаточно трудоемкий процесс, следовательно, студентам необходимо ежедневно выполнять определенный спектр задач, которые включают в себя:

- 1) изучение значения физической культуры в развитии и подготовки личности к профессиональной деятельности;
- 2) исследование научно-практических основ физического воспитания и здорового образа жизни;

- 3) формирование комплекса мотивации, который в обязательном порядке должен выполняться через понимание ценности физической культуры;
- 4) создание установки ежедневного выполнения комплекса упражнений;
- 5) физическая подготовка, необходимая для усвоения новых знаний профессионального профиля. [5, с. 112].

В настоящее время в двигательной активности студентов наблюдается развитие разных форм приобщения их к физической культуре. На сегодняшний день в российских высших образовательных учреждениях, система физического воспитания не достигла того уровня, чтобы занятия физической культурой способствовали улучшению здоровья, прививанию к двигательной активности.

По мнению автора, стоит заметить, что современное образование в Российской Федерации не направлено на физическое воспитание населения. Фактически в вузах нет единого эффективного механизма, который бы отвечал за формирование основ физического и эмоционального состояния студента. Необходимо больше уделять внимание именно физическому воспитанию, поскольку это позволит в большей степени развивать способности в научной деятельности.

На субъективный взгляд автора, необходимо придерживаться ряда тенденций, способствующих развитию физической культуры:

- Индивидуальный подход к каждому отдельному индивиду. При этом важно понимать, что при занятии спортом и физической культурой в частности, следует учитывать особенности человека, а именно здоровье, его возможности и уровень активности.

- Широкий перечень занятий. Как отмечает отечественный исследователь А.Е. Карасев: «Профессионалы своего дела, зачастую используют игровой и соревновательные методы для повышения физической активности». Именно при реализации этих методов, удастся достичь желаемых результатов в движении.

- Наличие необходимых условий для соревновательной деятельности. Спортивные мероприятия, командные игры позволяют индивидам проявить свои лидерские качества, развить чувство уважения к сопернику и научиться принимать верные и рациональные решения в команде.

- В качестве следующей достаточно важной тенденции, необходимо назвать наличие необходимого уровня теоретической подготовки. Для активного занятия спортом, требуется освоить азы, связанные с анатомией, физиологией человека, а так же методики тренировок.

- Для занятия активного развития физической культуры требуется, создание специальной инфраструктуры. В данном контексте имеется наличие подготовленных спортивных площадок, тренажёрных залов и иных спортивных помещений (манежей, полей и так далее).

- Популяризация физической культуры. Среди студентов организуют спортивные фестивали, школы спорта, командные игры и турниры. Такие мероприятия стимулируют студентов к занятиям физической активностью, развивают их спортивные навыки и способствуют формированию здорового образа жизни.

Так В.В. Суржикова утверждает, что образование в высших учебных заведениях, не имеет основную цель формирования психофизиологического состояния молодежи. Следует внедрить новые программы и методики, которые будут способствовать развитию всего педагогического воздействия на сознание студентов [6, с. 141].

В заключение хотелось бы отметить, что в современном процессе обучения необходимо проводить специально-организованные мероприятия, на основании которых у студентов будет вырабатываться физическое воспитание. Стоит отметить, что именно данное воспитание оказывает огромное значение на работоспособности студента.

Список использованной литературы

1. Разиньков, А.П. Особенности физической культуры для студентов старших курсов / А.П. Разиньков // Евразийская ФОРУМ. – 2023. – № 5 (18). – С. 240-259.
2. Соколова, П.О. Умственная работа мозга или физические нагрузки / П.О. Соколова // Наука в современном обществе. – 2023. – № 14. – С.75-85.
3. Степанов, Н.В. Двигательная активность у студентов/ Н.В. Степанов // Отношения в обществе Международная конференции. – Владивосток: Издательство РПК, 2022. - С. 450-456.
4. Шевцов, В. А. Физическая культура: базовые понятия / В. А. Шевцов. — 3-е изд. — М.: Издательство Юрайт, 2019. — 321 с. — (Серия: Профессиональные комментарии). — ISBN 978-5-534-08128-2. — Режим доступа: www.biblio-online.ru/book/C9CC7868-0A69-417B-9669-8E0121774B26 (Дата обращения 13.03.2025)
5. Банацкая, В. А. Особенности физических нагрузок / В. А. Банацкая. — М.: Издательство Юрайт, 2019. — 450 с. — (Серия: Бакалавр и магистр. Модуль). — ISBN 978-5-534-00651-3. — Режим доступа: www.biblio-online.ru/book/96598783-6BCF-435E-9025-37685677B8A7 (Дата обращения 13.03.2025)
6. Суржикова, В. В Особенности двигательной активности у студентов / В. В. Суржикова. — 3-е изд., перераб. и доп. — М.: Издательство Юрайт, 2019. — 467 с. — (Серия: Бакалавр. Академический курс). — ISBN 978-5-534-03883-5. — Режим доступа: www.biblio-online.ru/book/25BDE47F-6B2C-4C9E-B0B0-2A3875F3249E (Дата обращения 13.03.2025)