

В ходе реализации программы «Физическая культура – залог здоровья студентов», при организации и регулярности учебных практических занятий в установленном объеме часов, обеспечивается требование государственного образовательного стандарта высшего образования по программе дисциплины «Физическая культура». При реализации программы «ФК – залог здоровья студентов» была разработана и применена модель здоровьесберегающей технологии здоровьесформирующих ресурсов в цифровой образовательной среде Вуза (рис.4).

Можно сказать, что данная модель покажет отставленный эффект изменения в показателе культуры здоровья и физической подготовленности у студентов при обучении в цифровой образовательной среде Вуза.

Список литературы:

1. Новосёлова Г.А., Фоменко Е.Г., Колькина Е.А. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современном вузе // Современные проблемы науки и образования. – 2019. – №5; URL: <http://science-education.ru/ru/article/view?id=29185>
2. Куркина ЛВ. Современные тренды здоровьесберегающих технологий и здоровьесформирующие ресурсы в цифровой образовательной среде Вуза, их проблемы и решения // Куркина ЛВ. – Межд. Науч. –практическая конференция «Здоровье и проблемы здоровьесберегающих технологий», Севостополь. 2022 . – с.

УДК 796.011.1

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ В
ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ**

Кутенникова Анастасия Александровна

АФ Российская академия народного хозяйства и государственной службы
при Президенте Российской Федерации, г. Барнаул, Россия

Аннотация: В статье рассматриваются проблемы физического воспитания студентов, ухудшение их физического здоровья. Изучаемая тема актуальна именно по причине того, что в настоящее время физическая активность студентов зачастую минимальна, что обусловлено наличием плотного графика дня, отсутствием желания к активной жизни, непониманием того, как физические занятия благотворно влияют на общее психофизическое состояние и др.

Ключевые слова: физическая культура, физическое воспитание, студенты, здоровье, развитие, образ жизни.

**PHYSICAL CULTURE IN THE LIFE OF STUDENTS. FORMATION
OF STUDENTS HEALTH IN THE PROCESS OF PHYSICAL EDUCATION**

Kutennikova Anastasia Alexandrovna

AF Russian Academy of National Economy and Public Administration under
the President of the Russian Federation, Barnaul, Russia

Annotation: The article deals with the problems of physical education of students, the deterioration of their physical health. The topic under study is relevant precisely because at present the physical activity of students is often minimal, due to the presence of a busy schedule of the day, lack of desire for an active life, lack of understanding of how physical activities have a beneficial effect on the general psychophysical state, etc.

Key words: physical culture, physical education, students, health, development, healthy lifestyle.

Здоровье – это основополагающая потребность каждого человека, которая напрямую определяет способность к труду. Каждая личность является создателем своего здоровья. С раннего возраста многих приучали вести активный образ жизни, записывали в различные секции и кружки, родители с детьми играли в подвижные игры, чтобы показать то, насколько важна и полезна физическая активность, а главное – как важен здоровый и активный образ жизни.

Зачастую жизнедеятельность людей представляется неупорядоченной и хаотичной, выражается это в несвоевременном приеме пищи, регулярном недосыпании, малой двигательной активности, недостаточном пребывании на свежем воздухе и т.д. И студенты, к сожалению, не стали исключением. Большая учебная нагрузка пагубно сказывается на их здоровье, за все время обучения увеличивается число различных заболеваний.

Целью работы является приобщение студентов к занятиям, сохранение и укрепление их здоровья, и, вместе с тем, формирование у студентов осознанного отношения к физической культуре.

Методологической основой для нашего исследования служат общенаучные методы познания, такие как: анализ, синтез, сравнение, обобщение и др.

Физическая культура, как одна из преподаваемых дисциплин в образовательных учреждениях, является одной из главных составляющих улучшения не только физического, но и психологического состояния студентов.

Занятия физической культурой и физическое воспитание студентов способствуют не только поддержанию хорошей физической формы, но также помогают поддержать иммунитет, снижают стрессовое напряжение, общую сонливость, что для студентов не редкость. Вместе с тем, студенты, посоветовавшись с преподавателем, могут выбрать конкретное направление, в котором они хотят развиваться, например, научиться играть в волейбол, что помогает также самоопределиваться в жизни, узнать свои личные желания, развиваться как личность, как индивид.

Жизнь студента во время обучения в ВУЗе представляет собой некий «цикл», который начинается лекционными и практическими занятиями, продолжается экзаменационными сессиями, а заканчивается каникулами. Больше всего психоэмоциональным нагрузкам во время данного «цикла» студенты подвержены именно во время сессии, у них наблюдается изменение функционирования нервной системы, что проявляется как в тревожности, апатии, агрессии, так и в нарушении сна, например, появление бессонницы, недосыпание.

Но далеко не каждый студент приближен к физическим занятиям, происходит это по абсолютно различным причинам. Одни студенты стесняются заниматься в присутствии людей, другие же просто ленятся, третьи не видят необходимости в занятиях, а кому-то и вовсе противопоказано заниматься

физической культурой. Такие причины можно перечислять долго, ведь для каждого человека желание или нежелание делать что-либо обусловлено своими потребностями и взглядами на жизнь.

В настоящее время созданы и создаются различные условия, чтобы разнообразить занятия физической культурой, например, строятся спортивные площадки для игры в футбол, волейбол и т.д., в спортивных залах устанавливаются различного вида тренажеры, проводятся соревновательные мероприятия и многое другое.

Несмотря на перечисленные ранее условия разнообразия занятий физической культурой, в настоящее время все же остаются некоторые недочеты, которые, в какой-то степени, снижают желание студентов к занятиям. Для выявления недочетов студентам ВУЗов было предложено пройти опрос посредством анкетирования, основными задачами которого являлись:

1. выявление негативных факторов, влияющих на снижение мотивации к занятиям физической культурой;
2. выявление позитивных факторов, влияющих на повышение мотивации к занятиям физической культурой;
3. определение мотивов к занятиям физической культурой и спортом.
4. выявление процента студентов, которые могут/не могут заниматься физической культурой и др.

Результаты опроса среди студентов посредством анкетирования выражаются в следующем.

На вопрос о необходимости занятий физической культурой в ВУЗах 55,6 % опрошенных студентов считают, что такие занятия помогают поддерживать физическую форму и здоровье, а 44,4% студентов считают, что в таких занятиях нет никакой эффективности и необходимости. Исходя из данной статистики, можно сделать вывод, что чуть меньше половины студентов не предполагают или не знают то, как позитивно физическая активность отражается на общем состоянии здоровья.

Определяющими факторами, влияющих на повышение мотивации к занятиям физической культурой среди респондентов являются: новейшие и интересные методы преподавания в ВУЗах, проведение различных соревновательных мероприятий как среди студентов, так и межвузовских соревнований, учет преподавателем предпочтений студентов в проведении занятий, положительное отношение преподавателя к студентам, желание поддерживать физическую форму.

Определяющими факторами, влияющих на понижение мотивации к занятиям физической культурой по мнению студентов являются: наличие слишком сложных физических упражнений, наличие проблем со здоровьем или плохое самочувствие на момент проведения занятия, однообразные и скучные занятия, общая физическая усталость, т.к. до занятий по физической культуре были другие занятия.

В рамках опроса также было выявлено, что 58,3% студентов посещают занятия, лишь для того, чтобы закрыть учебную сессию и 41,7% студентов

занимаются для поддержания здоровья. Данные результаты указывают в очередной раз на то, что студентам крайне необходимо физическое воспитание и разъяснение о том, что отсутствие физической активности пагубно сказывается на здоровье, растет количество приобретаемых заболеваний опорно-двигательного аппарата, таких как остеохондроз, артрит, артроз, спондилез и др.

Вопрос о местах проведения занятий занимает отдельное место в рассматриваемой проблеме. На вопрос «устраивают ли места проведения занятий» 63,9% студентов ответили «Да», а вот оставшиеся 36,1% студентов не всегда удовлетворены местами проведения занятий. Связано это с тем, что не все ВУЗы могут обеспечить проведение занятий в пределах своего места нахождения. Нередко студентам приходится ходить в отдаленные места от главного корпуса ВУЗа, например, зимой занятий проводятся на лыжных базах, в теплое время года на различных спортивных площадках, предназначенных для бега, игр в волейбол, баскетбол, футбол и т.д. Еще больше ситуацию усугубляет факт того, что не всегда при составлении расписания учитывается то, что студентом нужно дополнительное время, чтобы добраться от ВУЗа до места проведения занятия по физической культуре, в связи с чем вырастает количество опоздавших на занятия.

В рамках проведенного опроса большинство студентов также негативно относится к тому, что занятия по физической культуре проводят первым или вторым. Итак, 28,8 % студентов все устраивает, а вот 72,2 % остались не довольны. Причины заключаются в следующем. Зачастую после проведения занятий по физической культуре у студентов остается еще 2-4 занятия по другим дисциплинам. После физической активности работоспособность многих студентов снижается до минимума, что сказывается на учебном процессе в целом. Большое количество студентов также отметили, что после занятий физической культурой появляется необходимость в принятии душа, но, к сожалению, далеко не во всех ВУЗах он есть, что вызывает дискомфорт на протяжении всего дня.

Анкетирование студентов завершилось вопросом о личных пожеланиях студентов к дисциплине «Физическая культура». Главными из них являются: свобода в выборе физических упражнений на занятиях, сделать дисциплину необязательной, т.е. осуществить свободное посещение занятий либо выбрать отдельный учебный день, который будет отведен только на физическую культуру, составление разнообразной программы по дисциплине, наличие спортивных тренажеров в рабочем состоянии.

Отдельное место в занятиях физической культурой занимает преподаватель, который не только организует учебный процесс, но и оказывает поддержку в начинаниях студентов, либо же помогает добиться определенного желаемого результата. Что касается физического воспитания, то здесь крайне важна роль преподавателя. Его задача заключается в разъяснении смысла дисциплины «Физическая культура», а именно при:

1. формировании понимания социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
2. формировании мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.
3. овладении системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психологического благополучия;
4. развитии и совершенствовании способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и т.д. [1, с. 403].

Учебная дисциплина «Физическая культура» включает в себя не только практические, но и теоретические занятия, которые излагаются студентам либо на отдельных лекционных занятиях, либо, непосредственно, на практических занятиях. После освоения данной дисциплины студенты должны усвоить роль физической культуры в жизни, знать основы здорового образа жизни, иметь базовые умения и навыки, которые способствуют сохранению и улучшению психофизического состояния.

Желательно, чтобы каждый студент осознавал, что посещение занятий по физической культуре необходимо не ради того, чтобы благополучно завершить обучения, а для того, чтобы приобрести личный жизненный опыт, который в последующем будет служить фундаментом поддержания своего здоровья.

Решение рассматриваемой проблемы должно быть задействовано не только на государственном уровне, но и в учебных заведениях т.к. только здоровое и в физическом, и в психоэмоциональном плане поколение сможет обеспечить эффективное и многоаспектное развитие государства [2, с. 4]. Поэтому, на наш взгляд, физическая культура и физическое воспитание студентов должны иметь такую направленность, которая бы трансформировала изучение дисциплины «Физическая культура» в средство развития творческих способностей студентов, их самоопределение и саморазвитие в целом.

Список литературы

1. Письменский И. А., Аллянов Ю. Н. Физическая культура : учебник для вузов / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. – Москва : Издательство Юрайт, 2022. – 450 с.
2. Хомутова Е. В., Красноперова Д. А. Актуальные проблемы физического воспитания и образования студентов / Е. В. Хомутова, Д. А. Красноперова // Наука-2020. – 2019. – 4 с.

УДК 796

ПОКАЗАТЕЛИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ КУРСАНТОВ ВЫСШЕГО ВОЕННО-ИНЖЕНЕРНОГО КОМАНДНОГО УЧИЛИЩА

Малков Владимир Васильевич

Тюменское высшее военно-инженерное командное училище,
г. Тюмень, Россия

Аннотация: в статье представлен сравнительный анализ физической подготовленности курсантов второго года обучения вуза - июнь 2021-2022 учебного года.

Ключевые слова: физическая подготовка, физическая подготовленность, физические качества, военнослужащие, курсанты.