

двигательного действия», прочувствование и контроль выполнения основных элементов движения позволяет спортсменам с нарушением зрения более эффективно освоить технику упражнений пауэрлифтинга, способствует повышению физической подготовленности спортсменов, и в дальнейшем может быть ими использовано при овладении новыми двигательными действиями.

#### **Библиографический список**

1. Бальсевич, В.К. *Онтокинезиология человека* / В.К. Бальсевич. - М.: Теория и практика физической культуры, 2000. – 278 с.
2. Глядя С.А. *Стань сильным: Учебно-методическое пособие по основам пауэрлифтинга, книга 1* / С.А. Глядя, М.А. Старов, Ю.В. Батыгин. – Харьков, 1998. – 75 с.
3. Громов В.А. *Особенности обучения технике соревновательных упражнений в пауэрлифтинге слабовидящих спортсменов* / В.А. Громов, В.Ф. Скотников // Сборник трудов молодых ученых и студентов РГУФК. М.: РИО РГУФКа, 2004. - С. 11- 14.2
4. Евсеев С.П. *Адаптивный спорт* / С.П. Евсеев, Ю.А. Бриский, А.В. Передерий. – М.: Сов.спорт, 2010. – 316 с.
5. Любимова, А.С. *Силовое троеборье, атлетическая гимнастика в учебно-тренировочном процессе вуза* / А.С. Любимова, М.М. Хаин. – Кунгур: Кургурская типография, 2013. – 175 с.
6. Тихонов А. М. *Основные подходы к преподаванию физкультуры в начальных классах в системе РО Д. Б. Эльконина–В. В. Давыдова* / А. М. Тихонов, В.И. Чащухин, Ю.В. Чудинов // Совершенствование и развитие вариативных систем развивающего обучения в образовании г. Перми: матер. 4-й город. науч.-практ. конф. Пермь, 2000. С. 33–48.
7. Хэтфилд, Ф.К. *Всестороннее руководство по развитию силы* / Ф.К. Хэтфилд. – Красноярск: Ротапринт, 1992. – 288 с.

**УДК 796:378.14**

**Сафонова Ж.Б., д.п.н., профессор, Шевелева И.Н., к.п.н., доцент,  
Колтошова Т.В., к.п.н., доцент, Мельникова О.А., к.п.н., доцент  
К ВОПРОСУ ЗНАЧИМОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ  
СТУДЕНТОВ В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ**

*Омский государственный технический университет, г. Омск, Россия,  
melnikova.oksana.67@mail.ru*

*Аннотация* Дисциплина «Физическая культура и спорт» наряду со специальными предметами в высших учебных заведениях является важнейшим компонентом развития личности. В учебном процессе особая значимость придается вовлечению молодежи в здоровый образ жизни, формированию потребности ими в освоении различных форм занятий физической культурой, как организованных, согласно учебному расписанию, так и самостоятельных.

При этом необходимо более четкое определение физических нагрузок и постановка конкретных задач в каждом семестре с учетом индивидуальных особенностей студентов, состояния их здоровья и мотивации, а также понимания ими смысла и цели использования каких-либо средств физической культуры.

**Ключевые слова:** физическая культура, студенты, мотивация, физическое развитие.

**Safonova Zh.B., PhD, Professor,  
Sheveleva I.N., PhD, Associate Professor,  
Koltoshova T.V., PhD, Associate Professor,**

**Melnikova O.A., PhD, Associate Professor**  
**ON THE IMPORTANCE OF PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS**  
**IN MODERN CONDITIONS**

*Omsk State Technical University, Omsk, Russia, [melnikova.oksana.67@mail.ru](mailto:melnikova.oksana.67@mail.ru)*

***Abstract** The discipline "Physical culture and sport" along with special subjects in higher educational institutions is an essential component of personal development. In the educational process, special importance is attached to the involvement of young people in a healthy lifestyle, the formation of their need to master various forms of physical culture classes, both organized according to the curriculum and independent.*

*At the same time, it is necessary to define physical activity more clearly and set specific tasks in each semester, taking into account the individual characteristics of students, their state of health and motivation, as well as their understanding of the meaning and purpose of using any means of physical culture.*

***Key words:** physical culture, students, motivation, physical development.*

**Актуальность.** Согласно, национальной доктрины образования в области физической культуры, ее основой является формирование физически развитой личности[3]. Это связано с обязательностью использования каких - либо форм и средств физической культуры в жизнедеятельности с целью сохранения и укрепления здоровья, повышения коэффициента полезной деятельности. Для студентов – это высокий учебный потенциал во всех осваиваемых предметах и существенный вклад должна и может вносить дисциплина «Физическая культура и спорт». При этом особая значимость придается вовлечению молодежи в здоровый образ жизни, формированию потребности ими в освоении различных форм занятий физической культурой, как организованных, согласно учебному расписанию, так и самостоятельных, в спортивных секциях, либо в физкультурно-оздоровительных центрах.

Отсюда становится очевидной необходимость выяснения значимости физического воспитания в жизнедеятельности студентов, т.е. понимания ими смысла и цели использования каких-либо средств физической культуры.

По мнению А.П. Матвеева[2] требования ФГОС ориентируют на «целенаправленное развитие физических качеств, исходя из периодов онтогенеза и нацеленных на выполнение возрастных нормативов в показателях физической подготовленности». Студенческий возраст характеризуется завершением сенситивных периодов, связи с чем, образовательные программы по данной дисциплине базируются на концепции формирования мотивации обучаемых к самой деятельности, определяемой ее содержанием и развитием индивидуальных способностей [4]. Структурная организация учебного предмета соответствует трем основным разделам, а именно:

- «знание о физической культуре», т.е. информационный компонент;
- «способы двигательной деятельности» - операционный компонент;
- «физическое совершенствование» - мотивационно-образовательный компонент.

Информационный компонент в своем содержании направлен на формирование у студентов физкультурной грамотности в вопросах сохранения

собственного здоровья, методах его укрепления, благодаря использованию в жизнедеятельности различных форм и систем физических упражнений.

Содержание операционного компонента включает в себя способы, навыки и умения организации физкультурной деятельности, где главной задачей является активное вовлечение занимающихся в самостоятельные занятия, способствующие выполнению поставленных задач. К ним относятся: укрепление здоровья, профилактика его нарушений, развитие основных физических качеств и освоение двигательных навыков, а также использование в полной мере средств физической культуры в активном отдыхе. Достижению всестороннего физического развития студентов, способствует увеличению компенсаторных возможностей организма, с обязательным учетом морфофункциональных показателей и физиологических особенностей.

Вместе с тем, в научных исследованиях приводятся данные об ухудшении состояния здоровья студентов и для повышения продуктивности физического воспитания необходимо более четкое определение физических нагрузок и постановка конкретных задач в каждом семестре [1].

**Цель данного исследования** – выяснить отношение студентов общеподготовительных групп 1-2 курсов ОмГТУ к дисциплине «Физическая культура и спорт», а также ее значимость в их жизнедеятельности путем проведения анонимного анкетирования. Результаты исследования свидетельствуют о положительном отношении к занятиям физической культурой у 100% юношей и 66% девушек первого курса и у 100% юношей и 77% девушек второго курса. При этом самостоятельно занимаются 54% юношей и 66% девушек первого курса; 71% юношей и 75% девушек второго курса. Представленные сведения включают посещения студентами физкультурно-оздоровительных центров города.

Основной целью занятий физической культурой 62% юношей и 66% девушек первого курса считают гармоничное физическое развитие 43% юношей и 50% девушек второго курса; для укрепления здоровья занимается 62% юношей и 33% девушек первого курса, а также 71% юношей и 50% девушек второго курса. Не снимает со «счетов» и такой факт, как расширение круга общения 15% юношей первого курса и 14% девушек, 17% юношей и 20% девушек второго курса.

На вопрос необходимости теоретических занятий утвердительно ответили 46% юношей и 33% девушек первого курса, а на втором курсе 57% юношей при 25% девушек.

Интересно было узнать мнение студентов о воздействии физической культуры на организм занимающихся. Так из предложенных вопросов о повышении тонуса, снижении умственной напряженности, повышении общей работоспособности после рациональных физических нагрузок – положительно ответили 54% юношей и 67% девушек первого курса, а на втором курсе только 45% юношей и 25% девушек.

Приоритетными программами в учебном процессе являются занятия плаванием, бодибилдингом, спортивными играми такое мнение сложилось у 37%, как девушки, так и юношей первого и второго курсов.

Учебный курс по физическому воспитанию считают необходимым 85% юношей и 50 % девушек первого курса и 43% юношей и 50% девушек второго курса. И в тоже время, ради зачета посещают занятия 92% юношей и 100 % девушек первого курса и 75% юношей и 50% девушек второго курса, одновременно указывая и желание с группой даже без зачетов 38% юношей и 100 % девушек первого курса. На втором курсе полученные данные несколько иные, а именно только 14% юношей и 88% девушек.

Итогом явились выявленные данные по вопросу значимости полученных знаний в различные периоды жизнедеятельности студентов «уже сейчас»: 16% юношей и 33 % девушек первого курса; 43% юношей и 25% девушек второго курса. В будущем: 32% юношей и 67 % девушек первого курса, а также 43% юношей и 16% девушек второго курса, ну а «вообще» не пригодятся - 54% юношей и 0 % девушек первого курса, но 28% юношей и 63% девушек второго курса.

**В заключении** можно отметить, что современное развитие физической культуры в высшем образовании находится достаточно в сложных условиях, с большим числом дискуссионных моментов. Значительное число противоречивых суждений: о научном осмыслении основной сути дисциплины «Физическая культура и спорт» как основы содействия развития только физических качеств, либо личностного развития студентов с «заделом» на общественно значимый заказ «здорового общества», представляющего «человеческий капитал» страны.

### Литература

1. Кокоулина, О.П., *Повышение заинтересованности студентов в занятиях физической культурой* / О.П. Кокоулина, Н.Е. Копылова, Н.Г. Ефремова // *Теория и практика физической культуры*. – 2017. – №9. – С. 23 – 24.

2. Матвеев А.П., *Концепция структуры и содержание образования по физической культуре*/ А.П. Матвеев// *Физическая культура: воспитание, образование, тренировка*. – 2005. - №6. - С.19-21.

3. *Национальная доктрина образования в Российской Федерации до 2025 года* (Постановление Правительства Российской Федерации от 4 октября 2000 г. № 751).

4. *Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 15 февраля 2010г. № 121 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта высшего профессионального образования по направлению подготовки 034300 Физическая культура (квалификация (степень) «бакалавр»)* (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 19 марта 2010г., регистрационный № 16666).