

4. Аверьянов И.В., Горская И.Ю., Аверьянов С.В. [Изучение функции равновесия спортсменов разных специализаций // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта](#). 2020. № 2 (18). С. 84-89.

5. Горская И.Ю., Булушев С.О., Михеев И.А. Функциональная подготовленность квалифицированных хоккеистов на современном этапе // .Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма: Материалы IX Всероссийской НПК. Ответственный редактор Л.Г. Пашенко. - Челябинск: УралГУФК, 2019. - С. 89-94.

УДК 796.011

## **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ДЛЯ СТУДЕНТОВ АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ И ПУТИ ИХ РЕШЕНИЯ**

*Сопарев Андрей Александрович, старший преподаватель кафедры физической культуры, ФГБОУ ВО РГАУ-МСХА имени К.А. Тимирязева*

*Аннотация.* В данной статье определены основные проблемы физического воспитания студентов в высших учебных заведениях, приведены возможные пути их решения. Рассмотрены основные понятия физической культуры, ее цели и функции.

*Ключевые слова:* физическая культура, физическое воспитание, спорт, здоровье студентов, взаимоотношения, обучение физической культуре.

Во все времена понятие «физическая культура» было актуально среди студентов и молодежи, оно являлось основой физического воспитания и побуждало студентов к определенным видам физической активности или к определенным видам спорта. При этом, правильное понимание смысла занятий физической культурой способствует развитию внимания, мышления, познания, улучшает умственную работоспособность, а также дает возможность управлять процессом самосовершенствования при получении студентом будущей профессии.

Наука о физической культуре зародилась и развивалась как система знаний о физических упражнениях, задачей которых является укрепление здоровья, формирование определенных двигательных навыков, становление личности и поведения человека.

В научном труде Л.И. Лубышевой «Социология физической культуры и спорта» очень точно отмечено, что какие бы сложные задачи не стояли перед человеком, все они упираются в характер человеческих отношений [1]. И конечно это применимо и в отношениях между студентом и преподавателям, которые включают в себя не только передачу и знание теоретических основ, и методологию спортивных тренировок, но и умение строить отношения в процессе обучения физической культуре.

Таким образом, для исключения непонимания и противоречий, формирующих отсутствие желания у студентов заниматься физической культурой следует выделить основные проблемы:

– уничтожение физической культуры, а именно игнорирование студентами значимости физической культуры, важности ее роли в их жизни. В научном труде В.М. Шулятьева отмечено, что важной и еще недостаточно осмысленной ценностью в сфере физической культуры является общественное мнение, уровень престижности физической культуры и структура факторов, определяющих ее популярность в обществе [2]. В современном обществе понятия физическая культура, физическая активность приравнивают к, например, посещению фитнес-центров, тренажерных залов. При этом, основной целью таких посещений является внешняя красота, которая в основном имеет кратковременный характер. Поэтому важно донести студентам всю глубину и основательность сущности физической культуры, ее полезность как для организма, так и для общей жизнедеятельности и личности в целом. Нельзя не отметить, что подобный вид физической образованности имеет не каждый специалист и не типичен для большинства студентов.

– слабое состояние здоровья и отсутствие физической закаливания у студенческой молодежи. Отсутствие правильного питания, низкая физическая активность, чрезмерные интеллектуальные нагрузки, экологическая ситуация в мире, наличие вредных привычек – все это оказывает отрицательное влияние на здоровье студентов. Анализ состояния здоровья студентов для занятий физической культурой, поступивших на первый курс ВУЗа представлен в таблице 1.

*Таблица 1*

**Показатели состояния здоровья для занятий физической культурой студентов-первокурсников (человек)**

Год поступления	Общее кол-во студентов, поступивших в ВУЗ (чел.)	Кол-во студентов, освобожденных от физической культуры (чел., %)	Кол-во студентов, определенных в специальную медицинскую группы (чел., %)
2017	2840	181, 6,3%	543, 19,1%
2018	3200	270, 8,4%	648, 20,3%
2019	2550	257, 10,1%	620, 24,3%

Занятия физической культурой и спортом смогут уменьшить данное влияние и, в процессе занятий, помогут приобрести физическую закалку, которая поможет преодолеть физическую слабость, угнетающую студента и развивающую в студенте такие качества, как пессимизм, неуверенность в себе, замкнутость. Согласно определению Всемирной организации здравоохранения, здоровье – это полное физическое, психическое, социальное благополучие, а не только отсутствие болезней. Важно не навязывать студентам физическую активность, а показать им возможности

улучшения их состояния, которые они получают в процессе формирования физической и спортивной культуры.

– истощение физической культуры как науки на спортивной площадке, а именно ряд специалистов не используют научную терминологию, указанную в научных трудах по физической культуре и спорту и, на мой взгляд, в ряде случаев забывают, что физическая культура – это, прежде всего, наука. Преподаватель по физической культуре должен умело донести студентам значимость физической культуры в научном обществе и ее тесную взаимосвязь с другими областями человеческих знаний и с общей культурой. При этом взаимоотношения между преподавателем и студентом должны быть построены на взаимопонимании и доверии, с учетом интересов студентов и с использованием инновационных технологий.

Таким образом, основными целями физической культуры являются укрепление здоровья, развитие физической активности, формирование двигательных навыков, всестороннее развитие физических и духовных способностей студентов. Физическая культура выполняет важную социальную функцию обучая студенческую молодежь здоровому образу жизни, воспитывая психически здоровую личность, способную управлять процессом самосовершенствования. И в этой предметной области важно вызвать интерес у студентов к физической культуре, развить потребность в ней путем взаимопонимания и применения инновационных технологий с использованием научных трудов по физической культуре.

#### **Библиографический список**

1. Лубышева Л.И. Социология физической культуры и спорта: Учеб. пособие. - М.: Издательский центр «Академия», 2001. – 240 с.
2. Шулятьев В.М. Физическая культура студента: учеб. пособие / В.М. Шулятьев, В.С. Побыванцев. – М.: РУДН, 2012. – 285 с.
3. Медведкова Н.И. Физическая активность и здоровье населения / Н.И. Медведкова, В.Д. Медведков, Т.В. Зотова, О.И. Аширова // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2019. - № 3 (169). – С. 201-205.
4. Ханевская Г.В. Актуальные проблемы современного физкультурного образования / Г.В. Ханевская // Проблемы современного педагогического образования. – 2018. - № 59-4. – С. 318-321.

УДК 378.172

### **СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ СТУДЕНТОВ АГРАРНЫХ ВУЗОВ ПО СИЛОВОМУ ТРОЕБОРЬЮ**

*Сторчевой Николай Федорович, к.п.н., доцент кафедры физической культуры, ФГБОУ ВО РГАУ-МСХА имени К.А. Тимирязева*