

Казанцева Дарья Александровна

студентка

Краснодарский филиал ФГБОУ ВО «Российский экономический
университет им. Г.В. Плеханова»

г. Краснодар, Краснодарский край

ПУТИ УСОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ПРОГРАММ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ВУЗАХ

Аннотация: в статье раскрывается многогранная роль физической культуры в поддержании, укреплении и развитии психофизического здоровья студентов, а также комплексный, практико-ориентированный и идеологический подход к физической культуре и спорту, который направлен на совершенствование личности студента, способствующий формированию здорового образа жизни у молодежи во время учебы в университете.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, здоровый образ жизни, студенты, молодежь.

Результаты исследования и их обсуждение.

Дисциплина «Физическая культура» включена в учебную программу всех вузов России. Физическая культура позволяет приблизиться к достижению все-сторонне развитой личности в сочетании всех аспектов ее развивающейся культуры (телесной, социальной, духовной). Это также способствует достижению определенного уровня гармонии духа, души и тела [1; 4].

Цель данной статьи – определить пути совершенствования физической культуры и спорта в жизни студентов и в укреплении их здоровья.

В соответствии с целью выделены следующие задачи: 1) показать роль физической культуры в укреплении здоровья студентов; 2) выявить специфику физкультурно-спортивной работы со студентами; 3) определить пути совершенствования физвоспитания студентов.

В российских вузах преподавание физической культуры ведется на основе требований Государственных образовательных стандартов и Федеральных образовательных стандартов высшего образования, с опорой на необходимый комплекс современных гуманитарных и естественнонаучных достижений [3; 5].

Преподаватели физической культуры должны обладать универсальными основами подготовки, обладать информацией о здоровье молодежи, из соответствующих областей педагогики, психологии, анатомии, физиологии, гигиены, биохимии, биомеханики, диетологии, адаптивного физического воспитания, спортивной медицины, лечебной физкультуры, травматологии, экологии и другие научные и педагогические знания [6].

В вузах России дисциплина «Физическая культура» направлена на укрепление и развитие здоровья студенческой молодежи. К важным задачам относятся:

- 1) укрепление физического здоровья, повышение и поддержание физической и умственной работоспособности, психомоторных навыков студентов;
- 2) развитие и совершенствование базовых физических, прикладных умственных и специальных психомоторных навыков, необходимых в будущей профессиональной деятельности, с постепенным повышением навыков и умений на протяжении обучения;
- 3) развитие личностно-ценностных установок студентов на качественное использование средств и методов физического воспитания;
- 4) развитие процесса укрепления здоровья;
- 5) усвоение и накопление практических навыков традиционных средств оздоровления;
- 6) овладение двигательными навыками;
- 7) расширение арсенала прикладной двигательной координации;
- 8) обучение методам самоконтроля, овладение навыками ведения дневника самоконтроля;
- 9) развитие навыков соблюдать требования личной и общественной гигиены.

Недостаток физической активности у студентов является серьезной проблемой, с которой сталкиваются педагоги и специалисты здравоохранения во всем мире. Результаты мониторинга уровня физического развития и здоровья студентов российских вузов свидетельствуют о заметном снижении основных показателей их физического здоровья во время учебы [12; 15].

Эти проблемы могут быть решены путем внедрения инновационных образовательных программ. Такие изменения должны предусматривать повышение «культуры здоровья» у студентов, воспитание «твердых взглядов» на необходимость вести здоровый образ жизни. Такие корректировки требуют тщательной проработки и поиска инновационных подходов к преподаванию предмета.

Необходимо пересмотреть рейтинговую шкалу, используемую для измерения активности на занятиях, отслеживать желания и потребности тех, кто занимается спортом.

Одной из самых больших движущих сил, которые подталкивают большинство молодых людей к занятиям физической активностью и спортом, является их желание похудеть. Однако, несмотря на заслуживающую внимания поддержку физической активности среди студентов, уровень вовлеченности молодежи в физическую культуру и спорт остается довольно низким. Ряд последних исследований фиксирует удивительно устойчивую негативную тенденцию в том, как современные молодые люди относятся к своему физическому здоровью [7; 8; 10].

Студенческой молодежи следует достигнуть баланс между физической активностью и спортом, психологическим благополучием и успеваемостью. Необходима доступность спортивных обществ (клубов и ассоциаций) для студентов и преподавателей вузов, что позволило бы организовывать различные физкультурно-оздоровительные и массовые спортивные мероприятия. Обязателен контроль за физическим состоянием студентов [2; 9; 11; 13; 14].

Заключение. Таким образом, физическая культура в вузе является неотъемлемой частью формирования здорового, компетентного будущего специалиста,

способного качественно выполнять свои обязанности. Назрела потребность в качественных структурных изменениях образовательного и воспитательного процесса.

Список литературы

1. Александров С.Г. Модель гуманизации личности студента и физкультурное воспитание / С.Г. Александров // Развитие инновационной экономики в современном мире. – М.: Издательство Центросоюза РФ, 2014. – С. 114–121.

2. Александров С.Г. Организация самостоятельных занятий физической культурой и спортом студентов вузов: учебно-методическое пособие / С.Г. Александров. – Краснодар: ИП Тасалов А.В., 2021. – 87 с.

3. Александров С.Г. История, теория и методика физической культуры и отдельных видов спорта: Практикум для студентов вузов / С.Г. Александров, Д.В. Белинский. – Краснодар: Краснодарский кооперативный институт, 2018. – 116 с.

4. Александров С.Г. Физическая культура и спорт: Сборник лекций / С.Г. Александров, Д.В. Белинский. – Краснодар: Краснодарский кооперативный институт, 2018. – Ч. 1. – 149 с.

5. Александров С.Г. Физическая культура и спорт: сборник лекций / С.Г. Александров, Д.В. Белинский. – Краснодар: Краснодарский филиал РЭУ им. Г.В. Плеханова, 2020. – Ч. 2. – 207 с.

6. Александров С.Г. О формировании стратегии физкультурного воспитания российского студенчества / С.Г. Александров, Д.В. Белинский, Л.Н. Шамсутдинова // Россия и мировое сообщество: проблемы демографии, экологии и здоровья населения: сборник статей II Международной научно-практической конференции. – Пенза: ПГАУ, 2019. – С. 14–17.

7. Александров С.Г. Отношение студентов к физической культуре и спорту: социологический анализ / С.Г. Александров, С.Ю. Дудникова // Наука и образование: актуальные вопросы, проблемы теории и практики: сборник научных трудов Национальной (всероссийской) научно-практической конференции. – Краснодар: КФ РЭУ им. Г.В. Плеханова, 2020. – С. 67–70.

8. Александров С.Г. Влияние образа жизни на здоровье студентов (на примере Краснодарского филиала РЭУ им. Г.В. Плеханова): социологическое исследование / С.Г. Александров, Е.А. Киселева // Актуальные вопросы современного социально-экономического развития России: проблемы теории и практики: сборник научных трудов Национальной (всероссийской) научно-практической конференции. – Краснодар: КФ РЭУ им. Г.В. Плеханова, 2019. – С. 129–136.

9. Александров С.Г. К вопросу об эффективных видах физкультурно-спортивной деятельности в условиях вуза / С.Г. Александров, О.Р. Маркосян, А.А. Пидяшова // Сфера услуг: инновации и качество. – 2021. – №57. – С. 24–33.

10. Александров С.Г. Мотивированность студентов Краснодарского кооперативного института (филиала) РУК к здоровому образу жизни / С.Г. Александров, С.С. Михайлова // Инновационные технологии – инновационной экономике: материалы V Международной научно-практической конференции преподавателей и студентов. – Краснодар: ККИ (РУК), 2016. – С. 225–228.

11. Александров С.Г. Роль самостоятельных занятий физической культурой и спортом в жизни студентов вузов / С.Г. Александров, А.Д. Потапова // Сфера услуг: инновации и качество. – 2021. – №56. – С. 30–41.

12. Александров С.Г. Теоретико-методические основания организации физического воспитания и здоровьесбережения студентов вуза / С.Г. Александров, И.П. Проскурякова // Сфера услуг: инновации и качество. – 2019. – №44. – С. 4–8.

13. Александров С.Г. Отношение студентов ККИ (филиала) РУК к вредным привычкам и зависимостям: социально-педагогическое исследование / С.Г. Александров, В.В. Третьяк // Инновационные технологии – инновационной экономике: материалы V Международной научно-практической конференции преподавателей и студентов. – Краснодар: ККИ (РУК), 2016. – С. 256–260.

14. Величко Я.В. О современных оздоровительных системах упражнений в физическом воспитании студентов вузов / Я.В. Величко // Актуальные вопросы

гуманитарных и социальных наук: материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – Чебоксары: Среда, 2022. – С. 224–226.

15. Гусева Е.С. К вопросу об оценке физического развития студентов Краснодарского филиала РЭУ им. Г.В. Плеханова / Е.С. Гусева, С.Г. Александров // Молодые исследователи: взгляд в прошлое, настоящее, будущее: сборник материалов II Международной студенческой научно-практической конференции. – Смоленск, 2022. – С. 82–86.