

**Сидорова Дарья Ивановна**

студентка

ФГБОУ ВО «Кубанский государственный  
аграрный университет им. И.Т. Трубилина»

г. Краснодар, Краснодарский край

## **ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ: НЕОБХОДИМОСТЬ ИЛИ ОБЯЗАННОСТЬ?**

*Аннотация:* статья посвящена проблемам необходимости элективных курсов по физической культуре для студентов. Проанализированы аргументы в пользу того, что физическая активность является не только обязанностью, но и необходимостью для студентов. Автором рассмотрены доводы о пользе занятий спортом как для физического, так и для психологического благополучия студентов, а также выявлены возможные контраргументы и их опровержение.

*Ключевые слова:* элективные курсы, физическая культура, высшее учебное заведение, спорт, здоровье студентов.

В современном образовательном процессе все большее внимание уделяется формированию здорового образа жизни студентов. В этом контексте элективные курсы по физической культуре становятся особенно актуальными. Но возникает вопрос: являются ли такие курсы необходимостью или обязанностью для студентов?

С одной стороны, элективные курсы по физической культуре могут быть рассмотрены как неотъемлемая часть образования. Они позволяют молодым людям получить более полное представление о значимости физической активности для своего здоровья и развития. Кроме того, они способствуют формированию навыков командной работы, самодисциплины – навыков, которые будут полезны им в будущем

Но с другой стороны, студентам уже приходится справляться с большим объемом профильных обязательных дисциплин, а физкультурная деятельность

может привести к перегрузке. Кроме того, не все проявляют интерес и прилежность в отношении физической активности, поэтому на них такие курсы могут оказать минимальное влияние [1].

Почему же в современном высшем образовании дисциплина физической культуры часто остается непопулярной среди студентов и остается им без интересной? Можно выделить ряд причин.

Во-первых, отсутствие интереса со стороны студентов. Многие молодые люди видят физическую культуру как нечто скучное и бесполезное, что не имеет никакой связи с их основными учебными предметами и профессиональной деятельностью в будущем. Они считают время, потраченное на занятия спортом или физическими упражнениями, пустой тратой времени.

Во-вторых, некоторые студенты могут испытывать физические ограничения. Например, у них может быть хроническая болезнь или травма, которая делает физические упражнения невозможными или опасными для их состояния. В таких случаях студенты могут предпочитать не рисковать своим здоровьем и пропускать занятия.

В-третьих, большинство высших учебных заведений не делают достаточного акцента на физическую культуру. Они сосредотачиваются на теоретических предметах и профессиональной подготовке, оставляя мало времени и ресурсов на развитие физической активности студентов. Это может создавать впечатление, что дисциплина физической культуры не является приоритетом.

В-четвертых, некоторые студенты могут иметь плохой опыт или негативные ассоциации с физической культурой из школьных лет. Если они испытывали неудачи или были подвергнуты издевательствам в спортивных командах или на уроках физкультуры, то они могут развить отрицательное отношение к этому предмету и поэтому не заинтересованы в его изучении [2].

Наконец, можно отметить, что некоторые обучающиеся просто не располагают временем для занятий физической культурой. Студенты могут быть заняты

обширным учебным планом, подработками или другими внешними обязательствами, которые не оставляют свободного времени для спорта или физических упражнений.

Студенческая жизнь часто связана с интенсивными учебными нагрузками, стрессом и ограниченным временем на отдых. В связи с этим возникает вопрос о необходимости элективных курсов по физической культуре для студентов. Можно ли всё же обойтись без физической активности и посвятить все время учебе или необходимо посещать данную дисциплину?

Рассмотрим основные преимущества элективных курсов по физической культуре:

Одно из таких преимуществ – это повышение иммунитета студентов. Активность мышц и системы дыхания при выполнении физических упражнений стимулирует работу сердца и легких, что способствует лучшей циркуляции крови и доставке кислорода до всех клеток организма. Это помогает более эффективно бороться с инфекциями, предотвращает развитие хронических заболеваний и снижает риск возникновения сердечно-сосудистых проблем.

Вторым преимуществом можно выделить улучшение работы нервной системы. Физическая активность помогает справиться со стрессом и напряжением, которые часто сопровождают учебный процесс и повседневную жизнь студентов. Смена рода деятельности поможет обучающемуся с новыми силами вернуться к учёбе [3].

Следующим считаю нужно отметить развитие социальных навыков. Участие в спортивных командах или группах физической активности предоставляет молодежи возможность социализации и принадлежности к группе. В этом контексте они учатся работать в коллективе, устанавливать взаимодействие с другими людьми и развивать социальные навыки. Это укрепляет их связь с обществом и снижает вероятность асоциального поведения [4].

Следующее преимущество – это повышение уровня академической успеваемости. Исследования показывают, что регулярные занятия физической культу-

рой способствуют улучшению когнитивных функций и повышению академической успеваемости студентов. Это объясняется тем, что физическая активность стимулирует работу мозга, улучшает концентрацию внимания и способствует лучшему усвоению учебного материала.

Таким образом, физическая культура имеет непосредственное положительное влияние на здоровье студентов высших учебных заведений, а значит является обязательной дисциплиной. Регулярные занятия спортом помогают укрепить иммунитет, справиться со стрессом и повысить работоспособность. Кроме того, физическая активность способствует развитию и социальных навыков. Поэтому введение обязательного обучения физической культуре в высшем учебном заведении является необходимостью для поддержания здоровья и успешной адаптации студентов к требованиям современного общества.

Но что же делать для того чтобы заинтересовать студентов посещать занятия по физической культуре? Необходимо применять различные методы и подходы.

Во-первых, преподавателям важно находить индивидуальный подход к студентам в зависимости от их подготовленности. Анализ различных источников тематики физического воспитания и педагогические наблюдения показывают, что при оказании физической помощи педагог должен иметь высокий уровень профессиональных знаний и умений, сформированных сенсорно-перцептивных составляющих действий, мышечных усилий, развития силовых и скоростных качеств, также должен обладать максимальной концентрацией внимания и уметь предотвращать экстренные ситуации [5].

Во-вторых, необходимо предложить разнообразные виды физической активности. Студентам может быть скучно выполнять одну и ту же программу каждый раз. Поэтому важно предложить им выбор: футбол, баскетбол, танцы, йога и другие виды спорта. Это позволит студентам найти занятие по душе и повысить интерес к занятиям.

Также следует проводить занятия на свежем воздухе. Многие студенты проводят большую часть времени за компьютером или в аудитории, поэтому выход

на улицу будет освежающим и приятным изменением обстановки. Продолжительные периоды учебы или работы из дома также могут стать катализатором для развития состояния гиподинамии, так как подталкивают человека к низкому уровню физической активности [6]. Можно организовывать различные мероприятия и события связанные с физической культурой. Это могут быть спортивные соревнования между группами или факультетами, тренировки с известными спортсменами или олимпийскими чемпионами, экскурсии в спортивные объекты или участие в благотворительных забегах. Такие мероприятия помогут создать энтузиазм и интерес к физической культуре.

Наконец, необходимо постоянно информировать студентов о пользе занятий физической культурой и спортом. Многие студенты не осознают важность здорового образа жизни и регулярной физической активности. Поэтому преподаватели могут чаще проводить информационные лекции, где рассказывать о положительном влиянии физических упражнений на организм, предотвращении заболеваний и повышении работоспособности.

Таким образом, элективные курсы по физической культуре являются необходимостью для студентов. Физическая культура неотъемлемая часть полноценного образования и здорового образа жизни. Регулярные занятия спортом помогают укрепить иммунитет, справиться со стрессом и повысить работоспособность, что особенно необходимо для студентов. Кроме того, физическая активность способствует развитию физической формы и социальных навыков. Поэтому введение обязательного обучения физической культуре в высшем учебном заведении является необходимостью и обязанностью для поддержания здоровья и успешной адаптации студентов к требованиям современного общества.

### ***Список литературы***

1. Кетоев К.Э. Элективный курс по физической культуре и спорту как средство формирования спортивного стиля жизни студентов / К.Э. Кетоев // Балтийский гуманитарный журнал. 2018 – Т. 7. №3 (24). – С. 236.

2. Перова Г.М. Основы теории физической культуры студентов не физкультурного вуза: курс лекций / Г.М. Перова. – М.: МГУПС (МИИТ), 2015. – 42 с.

3. Ковалева Т.В. Организация практических занятий физической культурой со студентами, относящимися к специальным медицинским группам / Т.В. Ковалева, Т.А. Ильницкая. // Физическая культура и спорт в высших учебных заведениях: актуальные вопросы теории и практики: материалы национальной научно-практической конференции. – СПб., 2021. – С. 265–271. – EDN OZQOUC

4. Горбачёва Е.А. Значение физической культуры и спорта в профилактике асоциального поведения молодежного экстремизма / Е.А. Горбачёва, Т.В. Ковалева, Т.А. Ильницкая // Физическое воспитание, спорт, физическая реабилитация и рекреация: проблемы и перспективы развития: материалы XIII Международной научно-практической конференции. – Красноярск, 2023. – С. 289–292. – EDN POLAPJ

5. Ковалёва Т.В. Проблемы адаптивного плавания в высших учебных заведениях / Т.В. Ковалёва, Т.А. Ильницкая // Физическая культура и спорт в высших учебных заведениях: актуальные вопросы теории и практики: сборник статей по материалам национальной научно-практической конференции, посвященной 70-летию образования кафедры физического воспитания Кубанского ГАУ. – Краснодар, 2020. – С. 751–758. – EDN XUKZYF

6. Ильницкая Т.А. Влияние Дистанционного обучения на состояние здоровья студенческой молодежи / Т.А. Ильницкая, Т.В. Ковалева // Итоги научной исследовательской работы за 2021 год: материалы Юбилейной научно-практической конференции, посвященной 100-летию Кубанского ГАУ / отв. за вып. А.Г. Коцаев. – Краснодар, 2022. – С. 476–478. – EDN LNHLBD