

**Шлепкин Дмитрий Владиславович**

студент

Научный руководитель

**Морозов Михаил Владимирович**

старший преподаватель

ФГБОУ ВО «Уральский государственный университет путей сообщения»

г. Екатеринбург, Свердловская область

## **НЕОБХОДИМОСТЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДЛЯ СТУДЕНТОВ**

*Аннотация: в статье рассматривается важность физической культуры в образовании. Отмечается, что современное высшее образование характеризуется интенсивным обучением, увеличением информационной нагрузки, психическим напряжением и высокими академическими стандартами. Это приводит к недостаточной физической активности и уровню физической подготовки среди студентов. В работе подчёркивается роль физического воспитания в укреплении здоровья, развитии навыков и формировании здорового образа жизни среди молодёжи. Исследование выявляет факторы, влияющие на ценность физической активности, такие как личная мотивация, социальные нормы и образовательная среда. В статье предлагаются способы улучшения программ физического воспитания в университетах.*

*Ключевые слова: студент, физическая культура и спорт, здоровье, образование, физическое воспитание.*

Физическое воспитание в вузе является неотъемлемой частью формирования общей и профессиональной культуры личности современного специалиста, системы гуманистического воспитания студентов. Увеличение часов, отводимых на данную дисциплину, как в среднем сегменте образования, так и в высшем, будет способствовать остановке деградации подрастающего поколения, а также повышению уровня их здоровья. Для решения этого вопроса законодательством Российской Федерации устанавливаются те аспекты физической культуры и

спорта, которые стимулируют и обеспечивают ее развитие в массовом аспекте, объединяющем все уровни взаимодействия общества.

Большое значение имеет тот факт, что для значительного количества студентов за период обучения двигательный режим ограничивается в связи с преподаванием дисциплины «Физическое воспитание» только на 1–3 курсах. Именно поэтому исследования, посвященные проблеме модернизации системы физического воспитания, должны быть тесно связаны с задачами, которые ставятся при изучении курса «Физическое воспитание». Указанные задачи представлены на рис. 1. При выполнении этих задач первостепенное значение приобретает формирование у студентов убеждения в необходимости регулярного использования разнообразных форм физического воспитания и спорта:

- знание и соблюдение основ здорового образа жизни;
- знание основ организации и методики наиболее эффективных видов и форм рациональной двигательной деятельности и умение применять их на практике;
- знание основ методики оздоровления и физического усовершенствования традиционными и нетрадиционными средствами и методами физической культуры;
- знание основ профессионально прикладной физической подготовки и умение применять их на практике;
- привитие устойчивой привычки к ежедневным занятиям физическими упражнениями;
- систематическая физическая тренировка с оздоровительной или спортивной направленностью;
- информирование о главных ценностях физической культуры и спорта.

Анализ литературных источников позволяет выделить следующие факторы, влияющие на формирования положительного отношения к ценностям физической культуры (рис. 1).

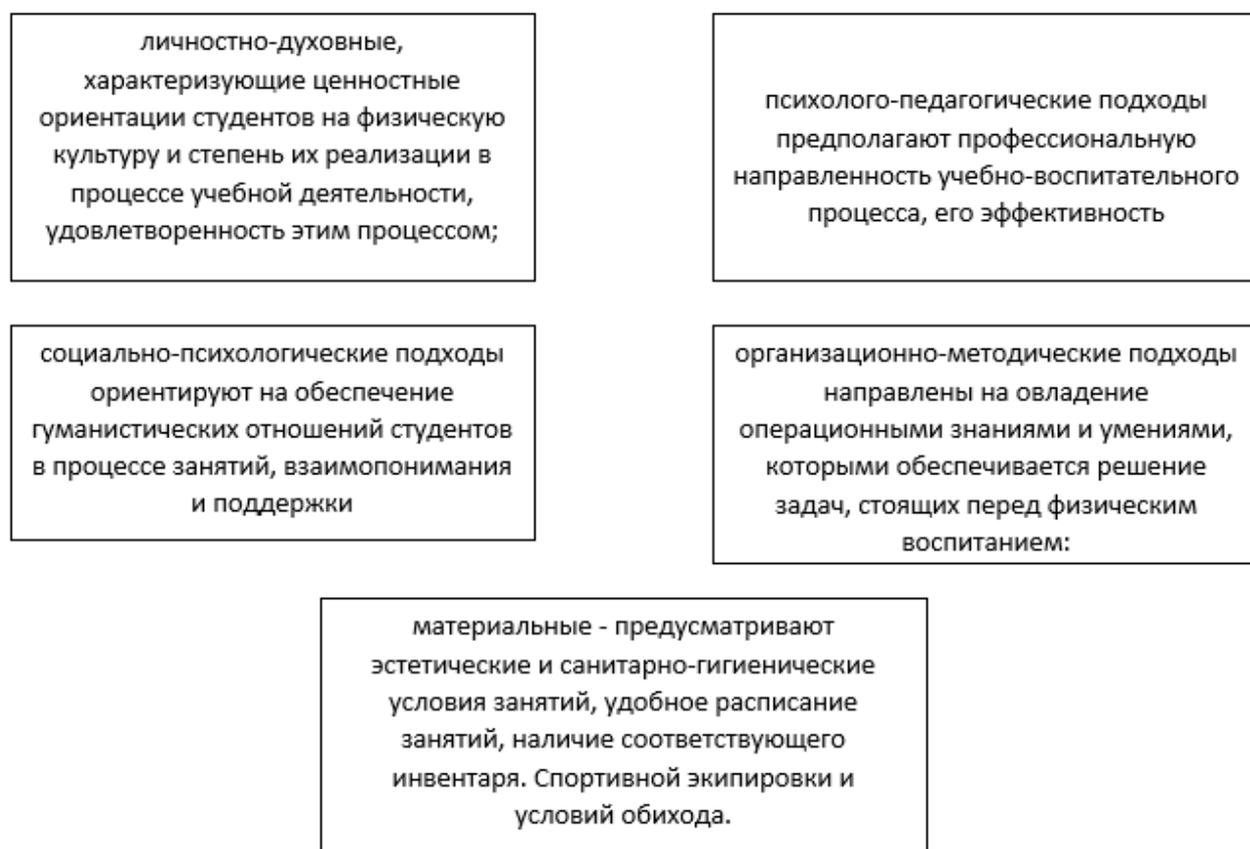


Рис. 1. Факторы, влияющие на формирование положительного отношения к ценностям физической культуры

Чрезвычайно важным в повышении эффективности процесса физического воспитания является формирование мотивации к нему, которое следует рассматривать в рамках формирования ценностного отношения к собственному здоровью двумя направлениями: с одной стороны, когнитивным, эмоционально-оценочным, прогностическим, с другой – поведенческим, непосредственно физическим [!]. Студенты должны относиться к этой проблеме с двуединой позиции – лично значимой и общественно необходимой. Между уровнем личной физической подготовленности и состоянием физического здоровья существует тесная связь. Важно, чтобы студенты понимали, что физическая активность не только полезна для их здоровья, но и необходима для успешной профессиональной деятельности и социальной адаптации. Физически подготовленные люди более уверены в себе, энергичны и способны преодолевать трудности. Они лучше

справляются со стрессом и имеют более высокую работоспособность. Таким образом, педагогическое формирование соответствующих мотивов и интересов является необходимым условием повышения эффективности процесса физического воспитания. Только при наличии мотивации студенты будут стремиться к регулярным занятиям физическими упражнениями и соблюдению здорового образа жизни. Это, в свою очередь, будет способствовать укреплению их здоровья и повышению уровня физической подготовленности. А благодаря новым технологиям и усовершенствованию спортивного снаряжения на основе новейших разработок ученых получилось создать ИИ с помощью которого можно быстро и точно подобрать программу на основе интересов (к примеру, 1) индивида для наилучшего учебного процесса полного вовлечения в него, а также искать новые формы и методики преподавания. Важным аспектом в модернизации процесса физического воспитания, по моему мнению, выступает приоритетность в формировании, сохранении и воспроизводстве здоровья человека, как комплекса психических, социальных и физических факторов обуславливающих полноценную жизнедеятельность, комфортность и благополучие личности.

Изменение ценностных ориентаций физического воспитания студента является актуальной темой, требующей дальнейшего исследования.

В современном мире, где здоровье и благополучие становятся все более важными аспектами жизни, необходимо пересмотреть подход к физическому воспитанию студентов. Приоритетом должны выступать параметры индивидуального здоровья личности, а не обобщенные и «отделенные» от нее тестовые показатели, такие как время пробежки дистанции или количество подтягиваний на перекладине.

Важно понимать, что физическое воспитание должно быть направлено на формирование здорового образа жизни и развитие физических качеств, которые помогут студенту в повседневной жизни. Это требует поиска новых форм и методов, которые будут способствовать эффективному внедрению физической культуры в повседневную жизнь студентов.

Одним из возможных путей решения этой задачи может стать использование искусственного интеллекта (ИИ) для анализа данных о физическом состоянии студентов и разработки индивидуальных программ тренировок. ИИ может помочь определить оптимальные нагрузки и виды упражнений, учитывая индивидуальные особенности каждого студента.

Однако важно помнить, что внедрение новых технологий не должно заменять человеческое участие. Только сотрудничество между человеком и ИИ позволит создать эффективную систему физического воспитания, которая будет учитывать потребности и интересы каждого студента.

Таким образом, изменение ценностных ориентаций физического воспитания студентов является важным шагом на пути к формированию здорового общества. Поиск новых форм и методов с помощью ИИ и человека поможет сделать физическую культуру неотъемлемой частью повседневной жизни студентов.

### *Список литературы*

1. Каткова А.М. Физическая культура и спорт: учебное наглядное пособие / А.М. Каткова, А.И. Храмцова. – М.: МГУ, 2018. – 64 с. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://profspo.ru/books/79030> (дата обращения: 21.05.2024).

2. Передельский А.А. Физическая культура и спорт. Социология спорта: учебник / А.А. Передельский. – М.: Спорт, 2016. – 416 с. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://clck.ru/3Degqm> (дата обращения: 21.05.2024).

3. Эрдонов О.Л. Физическая культура и спорт в системе высшего образования / О.Л. Эрдонов // Молодой ученый. – 2015. – №2. – С. 113–117 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://clck.ru/3DegsL> (дата обращения: 21.05.2024).

EDN TFXEGR