

Федосова Людмила Павловна

старший преподаватель

Чалова Виктория Андреевна

студентка

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

г. Краснодар, Краснодарский край

DOI 10.31483/r-138706

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ

***Аннотация:** проблема снижения уровня активности студентов в современных высших учебных заведениях является одной из важнейших проблем современного образовательного процесса, поскольку отсутствие необходимого количества физических нагрузок негативно влияет на здоровье обучающихся. Кроме того, многие студенты не уделяют должного внимания занятиям физкультурой и считают данную образовательную дисциплину второстепенной, что приводит к ухудшению посещаемости и физических показателей студентов.*

***Ключевые слова:** физическая культура, уровень активности, режим дня, физические показатели.*

В современном мире всё чаще и чаще на смену ручному труду приходит механизация и автоматизация процессов, наличие новейших технологий позволяет сократить долю ручного труда в производстве и с каждым днём уровень активности современного человека снижается. С одной стороны развитие и инновации помогают обществу развиваться, но с другой – вредят здоровью граждан, ведь недостаточная активность приводит к различным болезням суставов, лишнему весу, проблемам с осанкой, сердечно – сосудистым заболеваниям и так далее. Такая тенденция прослеживается и в современных высших учебных заведениях, ма-

лое количество занятий спортом влияет не только на физические показатели студентов, но и на их психологическое и моральное состояние, на успеваемость и усваивание нового материала. Следующий аспект проблемы – нехватка у учащихся времени на занятие спорта и неумение выбрать спортивное направление, которое студенту наиболее подходит. Большая загруженность, ненормированный график и некорректно составленный режим труда и отдыха мешают оптимально организовать необходимый уровень физической активности и выделить время на тренировку.

Анализируя проблему непонимания необходимости физической активности, выделим прежде всего потребность изучения не только практики, но и теории физической культуры. Изучение теоретической части поможет улучшить понимание основных принципов и концепций физической культуры: теоретическая составляющая позволяет студентам получить полное представление об истории, философии, теоретических основах и целях физической культуры. Понимание основных концепций и принципов помогает студентам развивать свои спортивные и физические навыки более осознанно и эффективно, а также помогает осознать необходимость регулярных занятий.

Изучение теоретической части способствует повышению уровня безопасности и предотвращению травм: Знание теоретической составляющей физической культуры позволяет студентам понимать принципы правильной техники и безопасности при занятиях спортом. Это может помочь предотвратить травмы и повреждения, связанные с неправильным исполнением движений или недостаточной физической подготовкой. Изучение теоретической составляющей физической культуры помогает студентам развить глубокое понимание этой сферы. Учащиеся могут больше узнать о различных видах деятельности, спортивных культурах и их значении для общества, это приведёт к более целостному восприятию и пониманию физической культуры и спорта в целом.

Однако теория без практики не имеет пользы и при организации практических занятий в первую очередь возникает проблема регулярности этих занятий,

ведь учебный план не всегда может учитывать необходимое количество часов для каждого студента по каждому направлению.

Выделим основные причины, почему необходимо регулярно заниматься физической культурой.

1. Физическое здоровье: регулярные физические упражнения способствуют укреплению сердечно-сосудистой системы, улучшению работы легких, повышению выносливости и силы, контролю веса и улучшению общего физического состояния. Они также помогают профилактике и уменьшению риска развития хронических заболеваний, таких как сердечно-сосудистые заболевания, ожирение, диабет и так далее.

2. Психическое здоровье: регулярная физическая активность снижает уровень стресса, улучшает настроение, помогает бороться с депрессией и тревожностью, повышает самооценку и самоуверенность. Физическое упражнение также способствует выработке эндорфинов – гормонов счастья, которые могут улучшить настроение и общее ощущение благополучия.

3. Когнитивные функции: физическая активность улучшает когнитивные функции, такие как концентрация внимания, память и сосредоточенность, она способствует повышению кровотока и снабжения кислородом головного мозга, это улучшает работу мозга и способствуют улучшению когнитивных функций.

4. Социальное взаимодействие: занятия физической культурой предоставляют возможность для социального взаимодействия и установления новых контактов. Они предполагают возможность работать в команде, участвовать в соревнованиях, тренировках или играх, что способствует развитию социальных навыков, командной работы и укреплению связей между студентами.

5. Продуктивность: регулярная физическая активность способствует улучшению уровня энергии и снятию усталости, что положительно влияет на учебный процесс. Она помогает улучшить фокус, концентрацию и продуктивность, что в свою очередь может увеличить успеваемость студентов.

Для того, чтобы занятия были регулярными, каждому студенту необходимо посоветоваться с преподавателем и составить индивидуальный график занятий,

соответствующий физическим потребностям и графику занятости самого студента, для этого высшему учебному заведению, следует организовать возможность дополнительных секций и внеурочных занятий студентов.

Говоря о практических занятиях важно правильно подобрать вид спорта для каждого учащегося, учитывая особенности его здоровья, наличие свободного времени и показания медицинских специалистов. Правильный выбор спортивного направления при занятиях физической культурой гарантирует: удовлетворение потребностей и интересов студента, ведь выбор подходящего вида спорта позволяет удовлетворить потребности и интересы каждого студента. Это в свою очередь позволяет сделать занятия физической культурой более приятными и мотивирующими, что ведет к более продолжительному участию и улучшению результатов, так же результатом верного выбора направления является максимизация выгоды для здоровья: различные виды спорта могут развивать разные физические навыки и системы организма. Подходящий выбор спортивной активности позволяет максимизировать выгоду для здоровья. Например, бег развивает выносливость, гимнастика силу и гибкость, а хореография координацию и грацию.

Ещё одна причина, по которой учащиеся не уделяют необходимое количество времени занятию физической культурой – это лень и отсутствие мотивации, а также оправдание этой лени всеми возможными способами, ведь намного проще посмотреть фильм или поиграть в компьютерную игру, чем посвятить время физической активности. Борьба с этим недостатком следует путём повышения уровня самодисциплины, регулярного отслеживания того, на что мы тратим своё время, привлечения друзей и однокурсников к совместным занятиям физкультурой и повышение уровня самоконтроля, а также полезно выработать понимание необходимости занятий, осознание того, что они способствуют здоровому образу жизни и личностному росту. Очень полезно будет составить график режима дня, ведь для человека в возрасте 18–25 лет суточная норма сна равняется 7–8 часам, а заниматься спортом рекомендуется не менее полутора часов в неделю.

Составление грамотного и уравновешенного режима дня обеспечивает.

1. Повышение продуктивности.
2. Улучшение режима сна.
3. Снижение стресса.
4. Улучшение физической формы.
5. Улучшение питания.
6. Создание баланса и гармонии.

Подводя итоги хочется обобщить основные проблемы физической культуры в высших учебных заведениях. Первоочередная проблема – отсутствие необходимого количества часов физической культуры в учебном плане, ненормированный график занятий и невозможность внеурочных занятий в оптимальное время, кроме того, рекомендуется составление графика режима дня с целью правильного распределения физической нагрузки и организации процессов труда и отдыха студентов. Немаловажную роль играет и изучение теоретической базы, способствующей целостности понимания необходимости занятий. Но не стоит забывать и о мотивации и самоконтроле, без которых все вышеперечисленные методы будут, к сожалению, бесполезны.

Каждый студент должен помнить, что необходимое количество физических занятий обеспечивает здоровый организм и психологически – стабильное состояние.

Список литературы

1. Актуальные проблемы физической культуры и спорта в высших учебных заведениях / Е.В. Желтушкина, А.А. Желтов, Ю.В. Соболев, В.А. Белова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2022. – №9 (211). – С. 123–125. – DOI 10.34835/issn.2308-1961.2022.9. EDN LHPTYO.
2. Гончарова И.А. Физическая культура в жизни студентов / И.А. Гончарова, А.А. Желтов. – 2021. – С. 83–84.
3. Карочина А.А. Роль физической культуры в профилактике заболеваний студентов / А.А. Карочина, А.А. Желтов. – 2021. – С. 109–111.