

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ВУЗЕ

**Сабайкина А.И., студентка 2 курса инженерного факультета
Научный руководитель – Макаров А.Л., доцент
ФГБОУ ВО Ульяновский ГАУ**

***Ключевые слова:** спорт, физическая культура, программа, дисциплина.*

Статья посвящена исследованию значимости физической культуры в России, посредством занятий физической культурой.

Введение. В настоящее время руководство нашей страны уделяет особое внимание развитию физической культуры и спорта [1, 2]. Государственная политика в области физической культуры и спорта направлена на формирование культуры занятий спортом среди населения [3, 4]. Актуальность темы определена тем, что физическая культура оказывала воздействие на становление личности на всех этапах эволюции общества [5, 6]. В этой связи представляется очевидной необходимость популяризации физического воспитания в среде современной студенческой молодежи [7].

Цель работы. исследование значимости физической культуры в учебной программе ВУЗов.

Результаты исследований. Дисциплина «Физическая культура и спорт» в учебной программе ВУЗов представляет собой инструмент образования будущих специалистов. Необходимо отметить, что та группа студентов, которая уделяет время физической культуре и спорту, характеризуется более высокими способностями к лидерству, стрессоустойчивостью и более развитыми коммуникативными навыками [8]. Данная группа студентов более активна в учебном процессе. Эти студенты более уверены в себе и имеют более высокий уровень здоровья.

Все эти факторы обуславливают важность физической культуры в ВУЗах и инициируют потребность в продвижении физической культуры в среде студенческой молодежи [9, 10].

С целью повышения эффективности занятий физической культурой в ВУЗе представляется очевидной необходимость проведения функциональных проб. Данный инструмент дает возможность определения и оценки уровня физической подготовки студентов.

Необходимо обратить внимание на имеющееся в данный момент огромное количество функциональных проб, корректно определяющих уровень подготовки студентов к физическим нагрузкам.

Опишем подробно алгоритм функциональной пробы с приседаниями.

Функциональная проба проводится непосредственно перед началом занятий. Первоначально происходит измерение пульса обучающегося.

Затем студент выполняет 20 приседаний, и снова следует измерение пульса. После этого результаты сравнивают с нормативами, определенными для данной возрастной группы. Так, в возрастной группе 20 лет – норматив частоты сердечных сокращений – 70 уд. / мин.

Заключение. В настоящее время растет интерес как к здоровому образу жизни в целом, так и к физической культуре в частности. В связи с этим необходимо сохранять традиции физической культуры и осваивать инновационные физкультурные технологии, чтобы не только студенты, но и все граждане могли активно заниматься физической культурой и спортом.

Библиографический список:

1. Макарова, Е.В. Физкультурно-спортивная деятельность студентов / Е.В. Макарова, А.Л. Макаров // Материалы международной научно-практической конференции – Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях. – Чебоксары, 20 мая 2019 г. – Чебоксары: Чувашская государственная сельскохозяйственная академия, 2019. – С. 28-32.
2. Макарова, Е.В. Исследование двигательных и функциональных показателей студентов в группах спортивного совершенствования / Е.В. Макарова, А.Л. Макаров // Культура физическая и здоровье. – 2018. – № 3 (67). – С. 37-39.

3. Макарова, Е.В. Объем и характер двигательной активности студентов / Е.В. Макарова, А.Л. Макаров // Материалы Национальной научно-практической конференции – Аграрная наука и образование на современном этапе развития: опыт, проблемы и пути их решения. – Ульяновск, 20-21 июня 2019 г. – Ульяновск: Ульяновский государственный аграрный университет им. П.А. Столыпина, 2019. – С. 365-368.

4. Макарова, Е.В. Особенности организации занятий физическими упражнениями с профессионально-прикладной направленностью студентов специальных медицинских групп / Е.В. Макарова // Вестник Ульяновской государственной сельскохозяйственной академии. – Ульяновск : Ульяновская ГСХА, 2007. – № 1. – С. 65-68.

5. Potapova S.V., Danilova I.Yu., Prasolov V.I., Makarova E.V., Kryukova N.I. Mythological foundations of ontology. XLinguae. 2018. T. 11. № 2. С. 672-684.

6. Erdyneeva K.G., Shvetsov M.Y., Igumnova E.A., Gorlachev V.P., Pavlov I.V., Kozachkova, O.V., Schepkina N.K., Makarova E.V. The structure and content of senior pupils research position formation: case of analytical chemistry. Eurasian Journal of Analytical Chemistry. 2016. T. 11. № 1. С. 1-9.

7. Макарова, Е.В. Особенности использования проблемного метода обучения на занятиях по физической культуре / Е. В. Макарова, А.Л. Макаров // Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием – Физическая культура, спорт и здоровье студенческой молодежи в современных условиях. – Орел, 12-13 марта 2014 г. – Воронеж: ООО "Издательство "Научная книга", 2014. – С. 132-135.

8. Макарова, Е.В. Исследование влияния двигательных режимов на морфологические особенности студентов (по результатам лонгитудинальных исследований) / Е.В. Макарова, А.Л. Макаров // Материалы Всероссийской научно-практической конференции – Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма аграрных вузов. – Орел, 24-26 октября 2018 г. – Орел: Орловский государственный аграрный университет имени Н.В. Парахина, 2018. – С. 208-211.

9. Макаров, А.Л. Физкультурное образование студентов специального учебного отделения Ульяновской области / А.Л. Макаров, Е.В. Макарова // Материалы научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава академии – Инновационные технологии в высшем профессиональном образовании. – Ульяновск, 11-13 октября 2011 г. – Ульяновск: Ульяновский государственный аграрный университет им. П.А. Столыпина, 2011. – С. 192-196.

10. Макарова, Е.В. Методы исследование адаптации сердечнососудистой системы организма студентов к физическим нагрузкам / Е.В. Макарова, А.Л. Макаров // Материалы научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава академии – Инновационные технологии в высшем профессиональном образовании. – Ульяновск, 27-28 ноября 2015 г. – Ульяновск: Ульяновский государственный аграрный университет им. П.А. Столыпина, 2015. – С. 89-91.

PHYSICAL CULTURE AT THE UNIVERSITY

Sabaikina A.I.

Scientific supervisor – Makarov A.L.

Ulyanovsk State Agrarian University

Keywords: *sports, physical education, program, discipline.*

The scientific article is devoted to the study of the importance of physical culture in Russia, through physical education.