Ховрина Е.О., Орехова И.В., Вышин С.Г.

Роль физической культуры как предмета в жизни студентов

*Вологодский Государственный Университет
(Россия, Вологда)*

doi:10.18411/lj-11-2018-103

idsp: ljjournal-11-2018-103

Аннотация

Современная обстановка физического воспитания студентов, уровень развития массового спорта в масштабах образовательных учреждениях, к сожалению, не соответствуют тем задачам, которые решаются современным обществом в социально-экономическом преобразовании нашего государства. В современном мире необходимо определенным образом поменять сам подход непосредственно к физическому воспитанию студентов развитию спорта в образовательных учреждениях. Практика последнего десятилетия показала целесообразность применения в процессе физического развития в общеобразовательном учреждении положительного опыта и большого технологического потенциала физической культуры и спорта.

Ключевые слова: воспитание, здоровый образ жизни, физическое воспитание, физическая культура

Актуальность этой темы обусловлена тем, что в современных социально-экономических условиях, важное значение имеет социально-психологическое и физическое развитие личности, которая будет способна выражать себя и воплощать свои стремления в жизнь. Соответственно и сама цель физической культуры изменилась. Это уже не просто учебный предмет, это нечто большее. Студентам дают возможность развивать и реализовывать свой физический, психический и общественный потенциал, формировать и укреплять навыки физического самовоспитания.

Физическая культура, как учебный предмет включает в себя воздействие на физиологическую систему организма занимающихся, совершенствование физических и морально-волевых качеств и психологической устойчивости, на нервно-эмоциональную и умственную сферы студентов. Так же является процессом планомерного, систематического воздействия на студентов под ответственным наблюдением и руководством преподавателей, которые призваны дать будущим специалистам знания и сформировать у них глубокое понимание социального значения физической культуры и спорта в условиях производственной деятельности и на их основе сформировать культуру личности. Уроки физической культуры не должны выпадать из общей направленности образовательного процесса, и одновременно с этим успешно решать основные задачи развития физической культуры, необходимо использовать эффективные методы и приёмы, при помощи которых можно осуществлять формирование универсальных учебных действий у обучающихся без ущерба для остальных задач урока физической культуры.[1]

Целью физической культуры в современных условиях является не просто увеличение уровня физической подготовки студентов. Сегодня суть физической культуры заключается в формировании навыков самостоятельных физических занятий, сознательного укрепления своего тела физическими упражнениями. Физическая культура, бесспорно, считается самым эффективным средством физического развития человека. Но помимо этого, она способствует укреплению и охране его здоровья, проявлению социальной активности, разумной формой организации и проведения его досуга. Физическая культура оказывает влияние и на другие стороны человеческой жизни, такие как, положение в обществе и авторитет, трудовую деятельность, ценностные ориентации. Все вместе это способствует гармоничному формированию личности студента.

Физическая культура предоставляет большие возможности не только студентам, но и всем членам общества для развития, утверждения и выражения собственного «я». Физическая активность оказывает положительное влияние на течение нормальных психических процессов в силу того, что между опорно-двигательным аппаратом и центральной нервной системой имеется очень тесная связь. Если регулярно вовлекать мышечную систему в двигательную активность, будет стимулироваться интеллектуальная деятельность человека, повысится продуктивность умственного труда.

Говоря о влиянии физической нагрузки на психическую сферу, следует отметить, что эти понятия являются неотделимыми, поскольку физические нагрузки оказывают целостное воздействие на организм занимающегося. Единство физического и духовного развития человека является основой взаимосвязи этих сфер. Когда студент занимается физической культурой, он учится регулировать свои действия на основе осязательных, зрительных, вестибулярных, мышечно-двигательных ощущений и восприятий. У него наблюдается развитие двигательной памяти, мышления, воли и способности к саморегуляции психических состояний. Слепченко А. Л. было проведено исследование эмоциональных сфер людей физически подготовленных и неподготовленных.[2] В результате сравнительного анализа, было выяснено, что высокий уровень агрессивности, ригидности и фрустрации зависит от уровня физической подготовленности. Следовательно, повышая уровень двигательных качеств с помощью занятий физической культуры можно способствовать снижению данных показателей. Это в свою очередь будет способствовать формированию гармонично развитой личности студентов.

Физическая культура в средних и высших учебных заведениях имеет важное значение. Конечно, абитуриенты, которые только поступают, уже имеют за плечами пройденный курс физической подготовки и обладают определенными знаниями. Однако, в силу неоднородности контингента поступающих, их опыту физкультурно - спортивной деятельности, физическая культура в средних и высших учебных заведениях имеет особо важное значение. Здесь она преподается на более высоком уровне и воспринимается осознанно с пониманием значения результатов физического воспитания и физкультурного образования в дальнейшей жизни человека.

Человек, который имеет достаточно высокий уровень физической культуры - это свободный человек, который способен к самоопределению в сфере физической культуры. Занятия физической культурой способствуют появлению потребностей в саморазвитии, развивают интуитивное и аналитическое мышление, стремление к жизнетворчеству.

Физическая культура, как уже было сказано выше, представляет собой очень важный компонент гармоничного формирования личности студента. Данная сфера объединяет два начала в человеке - социальное и биологическое, помогает личности стать сильнее. А сильная личность объединяет в себе ум, физическое здоровье и волю. Исходя из педагогической практики, можно увидеть, что студенты, которые включены в систематические занятия по физической культуре и проявляют достаточно большую активность на занятиях, имеют больше социальноориентированных установок и высокий жизненный тонус. Такие студенты более коммуникабельны, ценят общественное признание, готовы к сотрудничеству, адекватно реагируют на критику в свой адрес. Такие студенты более ответственные, добросовестные, более собранные. Они чаще других достигают успехов на работе, которая требует систематического напряжения организма, обладают самоконтролем. Исходя из этого, можно говорить однозначно о положительном влиянии физических нагрузок на характерологические особенности личности студентов.[3]

Основой формирования здорового образа жизни является мотивация самого студента. Что же нужно сделать, чтобы привить интерес учащегося к физическим нагрузкам? Во-первых, нужно сформировать представление о позитивных факторах, прямо указывающих на взаимосвязь влияния спорта на здоровье человека. Далее следует

рассказать об основах правильного, здорового питания, посоветовать, какие продукты стоит употреблять в пищу, а какие исключить. Также стоит уделить внимание вредным привычкам, рассказать о том, как пагубно они влияют на организм человека, прочитать лекцию о вреде курения, алкоголя. Нужно объяснить студенту, что не надо бояться обращаться к врачу по любым вопросам, связанным с состоянием здоровья, следует чаще обследоваться, чтобы избежать развития каких – либо болезней. Безусловно, в формировании здорового образа жизни большую роль играет учебное заведение. Чем же оно может помочь? В первую очередь обеспечить студентам возможность выбора различных спортивных секций, проводить с ними качественную работу в период занятий. Возможно введение физкультминуток между занятиями, которые способствовали бы эмоциональной разгрузке, помогли студентам отдохнуть, чтобы в дальнейшем повысить умственную и физическую активность учащегося. Самое главное – проведение регулярных спортивно - оздоровительных мероприятий, участие в которых могло бы привлечь большое количество студентов. Конечно, предоставление всех этих условий играет большую роль в формировании интереса учащихся к такой дисциплине, как физическая культура, но, как было отмечено ранее, все зависит от самих студентов.

Поскольку представителями одной из наиболее массовых профессий в настоящее время считаются экономисты и вопросы, которые связаны с использованием физических упражнений непосредственно для повышения устойчивости человеческого организма к влиянию специфических для данной профессии заболеваний, появляющихся в процессе их трудовой деятельности, в данный момент все еще не получили своего должного отражения на практике физического воспитания, в рамках настоящей статьи мы особое внимание уделили именно направлениям экономического факультета.

Нами был проведен опрос среди обучающихся 2-3 курса, с целью выяснить: почему же студенты не посещают физическую культуру? Среди вариантов ответов были такие как: «нет времени», «нет желания», «хожу на другие тренировки», «освобожден(а)», «другое». Было опрошено 20 человек ВоГУ экономического факультета и вот какой результат был выявлен: 40% респондентов ответили, что у них нет времени, это связано с тем, что многие студенты, обучаясь в ВУЗе, начинают работать, из-за чего им приходится подстраиваться под рабочий график, а не под свое расписание, что отрицательно сказывается на их учебе; 30% ответили, что нет желания, как бороться с такой пассивностью, нами было описано выше; 10% ответили, что занимаются в других секциях; 10% освобождены; 10% - другое, здесь учащиеся отвечали, что им это неинтересно либо их не устраивает расписание занятий.

Таким образом, физическая культура выступает в качестве особого рода культурной деятельности, чьи результаты несут пользу личности и обществу в целом. Физическая культура способствует гармоничному формированию личности студентов, она несет воспитательное, образовательное, оздоровительное, экономическое и общекультурное значение. Физическая культура находится в тесной взаимосвязи со здоровьем человека, а здоровье в свою очередь влияет на гармоничное развитие молодых людей, что сказывается на учебе, освоении профессии, плодотворности его будущей профессиональной деятельности, что и определяет общее благополучие.

Анализ различных литературных источников, а также личный опыт показали, что современным студентам экономического факультета вместе с общей и статической выносливостью целесообразна определенная координация движений рук, а также устойчивость в возникновении внимания. Именно поэтому для студентов можно рекомендовать наряду с упражнениями, которые развивают аэробные возможности (а именно, бег, лыжи и плавание), включение подвижных спортивных игр (таких как волейбол, баскетбол, а также футбол и бадминтон). Целесообразно выполнять различные общеразвивающие упражнения как в быстром, так и в медленном темпе, содержащие в себе наклоны, приседания, а также вращение туловища и др. Весьма полезно заниматься

непосредственно ориентированием на местности, внедрять разнообразные элементы борьбы и бокса.

Необходимо отметить, что профессия экономиста входит в разряд умственного труда, так как ее производственная деятельность непосредственно позволяет полностью либо же частично исключить элемент физического труда. Сам труд экономистов имеет определенную специфику, которая связана с цифрами, разными подсчетами, а также с воспроизведением и достаточно срочной переработкой огромного числа информации и соответственно ответственностью, которая непосредственно лежит на работнике, так как экономист – это профессия материально ответственная. При этом регулярные нагрузки именно у представителей указанной профессии довольно часто приводят к возникновению болей в мышцах рук, а также сухожилиях кисти и соответственно пальцев. Довольно часто боли приобретают хронический характер и заставляют порой человека поменять профессию. Тем самым надежным профилактическим способом в подобных ситуациях считается самомассаж и, конечно же, специальная физическая подготовка. Все это способствует развитию выносливости, определенной гибкости и необходимой подвижности пальцев, при этом повышается существенно работоспособность человека.[4]

Физическая культура является дисциплиной человековедческой, она направлена на развитие целостной личности, гармонизацию ее духовных и физических сил, активизацию готовности полноценно реализовывать свои возможности в самопознании необходимой социокультурной комфортной среды, профессиональной деятельности. В педагогическом процессе личность студента выдвигается на первое место в качестве главной ценности. Физическая культура в той или иной степени охватывает такие ориентации и свойства личности, которые позволяют ей развиваться в единстве с культурой общества, достигать гармонии в знаниях и действиях, физического и духовного, разрешать противоречия между трудом и отдыхом, природой и производством и т. д. Когда личность достигает такой гармонии, она обретает вместе с этим социальную устойчивость и психический комфорт, повышение физической работоспособности.[5]

Таким образом, предмет физической культуры в высших и средних учебных заведениях играет особо важную роль, поскольку создают условия для свободного и всестороннего развития двигательной деятельности студентов для гармоничного физического и умственного развития, укрепления здоровья и конечно для создания основы для эффективной деятельности во всех жизненных сферах. Можно сказать, что физическая культура является одним из самых важных компонентов в гармоничном формировании личности студентов.

1. Агеева Н.А. Формирование доминант здорового образа жизни в контексте социального воспитания подрастающего поколения россиян // Современные научные исследования и инновации. 2017. № 3 . С. 25-36.
2. Волчанская Н. Ф. Здоровый образ жизни как фактор развития волевых качеств подрастающего поколения // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2013. – № 10 (октябрь). – С. 66–70.
3. Макусев О. Н., Дмитриева О. В. Влияние физической нагрузки на нравственный облик студента на занятиях по физической культуре и спорту // Бюллетень науки и практики. 2018. Т. 4. №4. С. 512-515.
4. Сафонова О.А., Карамян М.Л., Сафонова Н.Д. Развитие двигательных качеств студентов экономического факультета средствами физической культуры // Сборник статей Международной научно-практической конференции: в 5 частях. 2017. С. 125-127.
5. Слепченко Е. Л., Слепченко А. Л., Краснов Р. К., Вольский В. В. Проблема популярности здорового образа жизни среди подрастающего поколения // Молодой ученый. - 2018. - №15. - С. 269-272.