

УДК:796:378.011.3-052

РОЛЬ РЕГУЛЯРНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ В ЖИЗНИ УЧАЩИХСЯ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ

Семенов А. И.

*Старший преподаватель кафедры «Физического воспитания»
ФГБОУ ВО Пензенский государственный университет архитектуры и
строительства*

Россия, г. Пенза

Бударин И. А.

*студент автомобильно-дорожного института
ФГБОУ ВО Пензенский государственный университет архитектуры и
строительства*

Россия, г. Пенза

Аннотация: Рассматривается актуальность занятий физической культурой и спортом, их роли в жизни студентов, а также доказывается необходимость грамотного подхода и теоретической подготовленности человека, планирующего заниматься спортивной деятельностью.

Ключевые слова: Физическая культура и спорт, физическая активность, физическая нагрузка, объективные и субъективные потребности в занятиях спортом.

***THE ROLE OF REGULAR CLASSES BY PHYSICAL CULTURE AND SPORTS
IN THE LIFE OF PUPILS OF HIGHER EDUCATIONAL INSTITUTIONS***

Semenov A.I.

*Senior Lecturer of the Department "Physical Education"
FGBO IN Penza State University architecture and construction
Russia, Penza*

Budarin I.A.

student of the automobile and road institute

FGBO IN Penza State University architecture and construction

Russia, Penza

Annotation: The relevance of physical culture and sports, their role in students' lives is considered, and the need for a competent approach and theoretical preparedness of a person planning to engage in sports activities is proved.

Key words: Physical culture and sport, physical activity, physical activity, objective and subjective needs in sports.

Каждый человек проинформирован о важной роли спорта в его жизни, о том, какое влияние он оказывает, о пользе и необходимости. Спорить с этим трудно. Физическая активность заставляет наш организм повышать энергетические затраты, что позволяет людям оставаться стройными. Спортивная тренировка – единственный способ компенсировать человеку недостаток физических нагрузок в современном мире.

Написано множество книг, статей и журналов, содержащих научные исследования, подтвержденные специалистами, о том, как влияют тренировки на каждую систему органов. Разберем по пунктам, на что в нашем организме оказывают влияние регулярные занятия спортом:

- Укрепление опорно-двигательного аппарата
- Укрепление и развитие нервной системы
- Улучшение функционирования сердца и сосудов
- Повышение иммунитета и защитных функций организма
- Улучшение метаболизма

Нужно заметить, что спорт оказывает влияние не только на физическое здоровье человека, но и на психологическое. Помимо воспитания в человеке

таких качеств как настойчивость, самодисциплина и целеустремлённость, он еще и позволяет снизить подверженность стрессу, агрессии и тревожности.

Если обратиться к статистическим данным, полученным из социологического опроса, проводимого среди учащихся 1-4 курсов Пензенского государственного университета архитектуры и строительства, то можно выявить ряд фактов и проблем:

- У большинства студентов нет свободного времени на занятия спортом во внеучебное время (53,57%), среди них 37,5% посещают занятия по физической культуре в соответствии со своим расписанием (1-2 раза в неделю), остальные 16,07% уже завершили курс обучения физической культуре.
- Только 5,36% опрошенных убеждены в необходимости утренней зарядки для улучшения своего самочувствия в течение дня и внешнего вида.
- Оставшиеся 41,07% посещают различные дополнительные спортивные тренировки: 25% - 1-2 раза в неделю, 16,07% - больше 3 раз в неделю.

Отсюда можно высказать несколько предположений, касающихся физической культуры как дисциплины, преподаваемой в высшем учебном заведении. Во-первых, из-за необходимости физической активности для каждого человека, а чуть больше половины студентов имеют возможность заниматься только на учебных занятиях, предлагается акцентировать необходимость учебной дисциплины. Во-вторых, предполагается важность для студентов не только практических занятий, но так же теоретических. Так как важно проинформировать учащихся не только о необходимости регулярных занятий, но так же о том, как правильно выполнять те или иные физические упражнения, как для большей эффективности, так и для их безопасности; о том, как подобрать уровень нагрузок; о необходимости соблюдения питьевого режима, а так же об

особенностях и принципах правильного питания. В-третьих, стоит обратить внимание на высокий процент студентов, занимающихся конкретными видами спорта более 4 раз в неделю. Для популяризации учебной дисциплины среди них предлагается оборудование спортивных залов под конкретные специализации, что позволит студентам заниматься в соответствии со своими предпочтениями.

При определении необходимости занятий физической культурой можно отметить объективные и субъективные потребности в занятиях спортом. К объективным факторам можно отнести план и содержание занятий, состояние спортивного инвентаря, спортивного сооружения, эмоциональную окраску при проведении занятий, требования учебной программы. К субъективным факторам, негативно влияющим на посещение студентами занятий, относят их личную значимость для учащегося, спад мотивации, ценностную ориентацию, удовлетворенность проведением занятий, духовное обогащение личности.

Отдельное место в решении проблемы сниженного интереса к занятиям физической культурой в технических вузах занимает тот факт, что студенты неправильно понимают и воспринимают смысл подобных занятий. Зачастую студенты не осознают подлинный уровень своего физического развития, ведут малоподвижный образ жизни, что обусловлено увеличением часов учебной нагрузки, относительно независимой студенческой жизнью. Мотивация основной массы студентов к посещению занятий физической культурой состоит в более свободном общении с одногруппниками, с желанием не иметь неприятностей при текущей аттестации. Ввиду этого необходимо искать способы и методы увеличения мотивации к посещению занятий физической культурой. Этому могут способствовать индивидуальный, личностный подход преподавателя к каждому из студентов; обнаружение у студентов новых спортивных интересов; проведение различных спортивных мероприятий и соревнований, общественная значимость занятий.

Немаловажную роль в популяризации физической культуры и поднятия уровня физической активности среди молодежи также играют преподаватели и Дневник науки | www.dnevniknauki.ru | СМИ Эл № ФС 77-68405 ISSN 2541-8327

специалисты в области физической культуры и спорта. Их активная общественно-социальная работа должна способствовать формированию правильного отношения студентов к занятиям физкультурой.[1]. Преподаватель данной дисциплины в высшем учебном заведении должен брать на себя роль не только руководителя в плане повышения качества физических показателей, но и в плане совершенствования духовных и нравственных сторон личности (реализовать гуманистический подход в образовании).

В современных учреждениях высшего технического образования программы в сфере занятий физической культурой ориентированы как на физическую подготовку студентов, так и на то, чтобы студент разобрался в вопросах, требованиях и целях данной подготовительной дисциплины. Для этого необходимо владеть методикой наиболее эффективных занятий для своего организма, знать пути укрепления здоровья, увеличивать физическое развитие основных систем жизнедеятельности организма. Подобная ориентация весьма актуальна в современном обществе как противовес игромании, алкогольной зависимости и наркомании среди молодежи. Физическая культура и спорт учат студентов самоорганизации, что имеет огромную значимость в жизни любого человека.[2]

Сущность занятий физической культуры как образовательного предмета имеет несколько условий:

- Условия соответствия интересам учащихся;
- Условия выполнения функции поддержания здорового образа жизни, развития культуры тела;
- Условия формирования навыков и умений самостоятельно проводить тренировки в домашних условиях;
- Занятия должны обеспечивать улучшенную мыслительную деятельность.[3]

Проведя анализ всех условий, можно отметить существенную роль физического развития студентов: чем выше степень физического развития и воспитания, тем выше уровень образования в целом. Физкультура влияет также

Дневник науки | www.dnevniknauki.ru | СМИ Эл № ФС 77-68405 ISSN 2541-8327

и на духовно-нравственное самовоспитание молодежи. Неблагоприятные события в общественной жизни влекут за собой слом нравственных норм, низкий уровень здоровья, гиподинамию, рост количества стрессов и агрессивности. Занятия спортом позволяют молодежи включиться в процесс самосознания. Вместе с желанием иметь высокий уровень здоровья в физическом плане появляется также стремление к прогрессу в духовно-нравственной области, зарождается тенденция к самообразованию, учебе и развитию во всех сферах социальной и общественной жизни.[4] Ссылаясь на вышеуказанные тезисы, можно отметить значимые аспекты, которые требуют особого внимания со стороны руководства высших учебных заведений с целью увеличения значимости роли занятий физической культурой и спортом в жизни студентов.

Прежде всего, необходимо более точно и ориентированно подходить к процессу обучения студентов и их заинтересованности в занятиях физической культурой и спортом. Во-вторых, в целях помощи студентам улучшать своих теоретические знания и практические спортивные навыки, необходима инициативная поддержка спортивных ассоциаций и движений. В-третьих, развитие у студентов правильного мышления в плане своего здоровья, его укрепления и поддержки в необходимой форме. В-четвертых, активная помощь со стороны ректората и ученого совета высшего учебного заведения и государственных органов в упрощении возможности участия студентов в соревнованиях различного уровня, спартакиадах, чемпионатах, а также других спортивных мероприятиях. Также не лишней будет популяризация здорового образа жизни, что способствует формированию наиболее полного и верного представления о состоянии своего здоровья среди студентов.

Библиографический список:

1. Барчуков И.С. Назарова Ю.А. Физическая культура и физическая подготовка Москва 2003. с.15-16
2. Барчуков И.С. Нестеров А.А. Физическая культура и спорт. Методология, теория, практика. Москва 2007. с.59-61
3. Методики и методы проведения занятий физкультурой в вузах - [Электронный ресурс] - <https://works.doklad.ru/view/F04MsI2761w.html>
4. Евсеев С.П. Физическая культура в системе высшего профессионального образования: реалии и перспективы. Москва 2004 с.74-78

Оригинальность 96%