

*Карпина Елена Викторовна, старший преподаватель КФК,
Петрозаводский государственный университет, Россия, г. Петрозаводск*

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ КАК ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СОВРЕМЕННОГО СТУДЕНТА

Аннотация: В данной статье рассматривается степень влияния физической культуры на жизнь современных студентов, как помогает в учебе и улучшает общее самочувствие обучающихся.

Ключевые слова: физическая культура, физическая активность, фитнес программа, оздоровительная функция фитнеса, студенческая жизнь, физическая культура как дисциплина.

Abstract: This article examines the degree of influence of physical culture on the life of modern students, how it helps in learning and improves the overall well-being of students.

Keywords: physical culture, physical activity, fitness program, health function of fitness, student life, physical culture as a discipline.

Физическое здоровье человека — это естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем. Это бесценный актив для всего сообщества. Учебные занятия по дисциплине "элективные курсы по физической культуре и спорту" в вузе готовят учащихся к жизни и способствуют их гармоничному физическому развитию [1]. Они тренируют организм, укрепляют здоровье, улучшают физические качества, умения и навыки, тем самым повышают физическую подготовленность и спортивные достижения; создают благоприятные условия для долгой и

активной жизни. Кроме того, они способствуют воспитанию таких необходимых нравственных качеств личности, как нравственность, эстетика, трудолюбие, а также формируют интеллектуальное развитие. Все это необходимо будущим специалистам в их профессиональной деятельности в области образования, медицины, права, сельского хозяйства, военного дела и др. Поэтому физическая культура и спорт — это особое сложное социальное явление, которое не ограничивается решением задач физического развития, а реализует все виды социальной деятельности общества, проявляет свое оздоровительное, культурное значение как в общественной жизни, так и в системе образования, воспитания и отдыха [2].

Сферы влияния физической культуры на жизнь студента:

1) укрепление физического здоровья обучающихся, повышение и поддержание на оптимальном уровне физической и умственной работоспособности, психомоторных навыков обучающихся;

2) развитие и совершенствование основных физических, прикладных психических и специальных психомоторных навыков, необходимых в будущей профессиональной деятельности по той или иной специальности (технической, медицинской, сельскохозяйственной, информационно-вычислительной, гуманитарно-культурной и др.), с постепенным повышением навыков и умений на протяжении всех лет обучения в вузе;

3) развитие личностно-ценностных установок студентов на качественное использование средств и методов физического воспитания как неотъемлемой составляющей их здорового образа жизни [5];

4) развитие процесса укрепления здоровья молодежи как особого фактора общекультурного развития молодежи, а в медицине — для овладения врачебной профессией;

5) формирование психофизического статуса личности будущего специалиста с учетом содержания и специфики его двигательной деятельности. Для малоподвижных профессий это психофизический статус человека с дополнительными физическими нагрузками, а для профессий с высокими

двигательными нагрузками с усвоением специфики профессиональных движений;

6) в процессе обучения, усвоения и накопления практических навыков применения традиционных средств оздоровления в структуре физического воспитания для укрепления и восстановления здоровья;

7) овладение двигательными навыками таким образом, чтобы они сочетались с профессионально-прикладной физической подготовкой будущего специалиста определенной профессии с учетом повышенных нагрузок на отдельные органы (например, зрение), на отдельные взаимосвязанные группы мышц (например, при управлении аппаратурой, выполнении на сцене, выполнении лабораторных работ, выполнении хирургических операций и др.) и овладение методами релаксации при перегрузках;

8) развитие навыков и умений оценки собственного физического и психофизического состояния и необходимой лечебной корректировки состояний своего организма. В связи с этим необходимо овладение методами определения физического, функционального, психоэмоционального и энергетического состояния организма, а также методами коррекции их функций, состояний и средствами физической культуры.

9) расширение арсенала прикладных двигательных координаций. Повышение спектра функциональных психомоторных возможностей организма человека для предотвращения воздействия опасных вредных производственных факторов в будущей профессиональной деятельности. Понимание роли физического воспитания, физического воспитания и физического самообразования в обеспечении безопасности их жизнедеятельности;

10) обучение методам самоконтроля и взаимного контроля показателей собственного организма на групповых и индивидуальных занятиях средствами физической культуры. Овладение знаниями ведения дневника самоконтроля, составления и проведения комплексов утренней гимнастики и трудовой гимнастики;

11) развитие навыков в системе физического воспитания, умений и навыков по соблюдению требований личной и общественной гигиены. Закрепление мотивационно-ценностного отношения к ежедневному выполнению двигательного режима (с учетом стандартных физических нагрузок по профессии, в быту и их корректировка методами физической культуры).

12) овладение навыками лечебной физической культуры, знаниями и способами профилактики возможных травм и профессиональных заболеваний (по отдельным профессиям). Знакомство с массовым спортом в разное время года. При выборе того или иного вида спорта в любительском или профессиональном аспектах подготовки учитываются их качества (генетическая предрасположенность к определенным видам физической активности, темперамент, воспитание, жизненные интересы и др.).

13) Развитие осознанного интереса к физической культуре и спорту. Формирование (средствами физической культуры) осмысленного отказа от вредных привычек и приобщение к конкретным формам здорового образа жизни (здоровый режим дня, прогулки и путешествия, методы закаливания организма и т. д.).

Несмотря на то, что дисциплина “физическая культура” является универсальной, она преподается во всех вузах страны, при подготовке специалистов различных специальностей, Как видно из комплекса основных задач данной дисциплины, данный предмет имеет ярко выраженную специфику в вузах различного профиля [3]. В связи с этим учителя физической культуры осуществляют процесс продолжения (после школы и колледжа) физического воспитания студентов, при этом всегда учитывая специфику конкретного вуза или профессии на конкретном факультете. Соответственно, содержание учебных программ по физическому воспитанию обязательно включает: во-первых, общую часть стандартного образования; во-вторых, специальную, где вырабатываются специальные навыки двигательной деятельности в связи с профессией будущего специалиста. Во втором аспекте необходима творческая

педагогическая, научно-методическая и научно-исследовательская работа преподавателей кафедры с учетом их преподавания данной дисциплины на разных кафедрах и т. д.

Неслучайно среди других кафедр университета, только на кафедрах физического воспитания, существует специальное деление студентов по состоянию их физического здоровья на следующие группы: специальные медицинские группы, подготовительные группы, основные группы, а также спортивные группы по отдельным видам спорта, которые могут работать как спортивные секции со специализированной высокой физической (спортивной) подготовкой. При этом преподаватель физической культуры должен хорошо знать общие параметры состояния здоровья учащихся с разным уровнем их физического развития. В разных учебных группах преподаватель должен использовать разные комплексы упражнений (разной сложности), а применяемые общие комплексы должны использоваться по-разному: по времени применения и по интенсивности нагрузок. Также преподаватели должны обладать навыками тренерской работы в различных видах спорта для работы с хорошо подготовленными студентами и спортсменами. Личные спортивные достижения и спортивные разряды преподавателей кафедры физического воспитания имеют большое значение.

Наиболее массовые соревнования проходят внутри университета, например, межинститутские. Ведется отбор лучших студентов и команд для участия в межвузовских, городских, областных соревнованиях. Также готовятся студенческие команды для участия в соревнованиях в федеральных округах России; Всероссийских соревнованиях по различным видам спорта среди однопрофильных вузов и всероссийских; в отдельных случаях вплоть до международных соревнований в личном или командном первенстве. В этих видах деятельности проявляется многогранная воспитательная (в физическом воспитании), массово-спортивная и специальная тренерская работа преподавателей кафедры физического воспитания.

Еще один важный аспект развития физической культуры в вузе связан с работой по организации здорового образа жизни средствами физической культуры и спорта с привлечением всего коллектива вуза [4]. Это включает в себя формирование сборных команд профессорско-преподавательского состава университета по отдельным видам спорта, с участием в соревнованиях различного уровня, где преподаватели кафедры сами активно занимаются различными видами спорта. Формирование смешанных любительских коллективов из преподавателей и студентов было не только профессиональным. Также спортивно-оздоровительные традиции университета передаются из поколения в поколение, что является значительной воспитательной ценностью. Большую роль в этой работе играют университетские гимназии, спортивные базы, спортивные лагеря как важнейшая база для всей отмеченной работы.

Библиографический список:

1. Бирюков С.В. Модернизация физического воспитания в образовательных учреждениях страны /С. В. Бирюков// Материалы 4-й Всероссийской научно- практической конференции, г. Воскресенск, 7-8 декабря 2006 г.- М., 2007. - с.24-29.
2. Зотова, Ф.Р. Коррекция психического состояния подростков средствами физической культуры // Теория и практика физической культуры. - 2009.-№5.-с.83-87
3. Лубышева Л.И. Концепция формирования физической культуры человека. - М.: ГЦИФК,1992.
4. Манжелей, И.В. Педагогические модели физического воспитания. – М.: Теория и практика физической культуры, 2005. -185 с.
5. Оплетин, А.А. Потенциальные возможности физической культуры как один из ведущих стимулов саморазвития личности// Теория и практика физической культуры. -2009.-№5.-с.25-30.