

<https://doi.org/10.5281/zenodo.3941768>

УДК 378

Гизатулина А.А.

Гизатулина Анастасия Александровна, кандидат социологических наук, доцент, Челябинский государственный университет. 454001, Россия, г. Челябинск, ул. Братьев Кашириных, д. 129. E-mail: gizatulinaaaa@mail.ru.

Роль физической культуры в жизни студентов

Аннотация. В статье рассмотрен вопрос о важности физических нагрузок в жизни студента, которые проявляются в регулярных занятиях физической культурой. В работе затронут механизм влияния физической культуры на организм и здоровье студентов, раскрыта значимость занятий физической культуры в образовательных программах. В своей основе физическая культура имеет целесообразную двигательную деятельность в форме физических упражнений, позволяющих эффективно формировать необходимые физические способности, оптимизировать состояние здоровья и интеллектуальную активность студентов.

Ключевые слова: физическая культура, студенты, образование, здоровье, образовательные программы, активный образ жизни, физические упражнения.

Gizatulina A.A.

Gizatulina Anastasia Aleksandrovna, Candidate of Sociological Sciences, Chelyabinsk State University. 454001, Russia, Chelyabinsk, Kashirinykh Brothers st., 129. E-mail: gizatulinaaaa@mail.ru.

Role of physical culture in students' life

Abstract. The article deals with the importance of physical activity in the life of a student, the preservation and promotion of health, which is manifested in regular physical education classes. In the work the mechanism of influence of physical training on an organism and health of students is mentioned, the importance of physical training in educational programs is revealed. At the heart of physical culture has a purposeful motor activity in the form of physical exercises that allow to effectively form the necessary physical abilities, optimize the health of students.

Key words: physical culture, students, education, health, educational programs, active way of life, physical exercises.

Одной из актуальных проблем жизнедеятельности молодого поколения является улучшение его физического состояния, включающее в себя не только развитие и совершенствование основных физических качеств (силы, быстроты, ловкости, выносливости и гибкости), но и улучшение функциональных, морфофункциональных и психических свойств человека. Значение физической культуры в жизни студентов обусловлено тем, что их деятельность связа-

на с напряженной умственной работой, зрительным переутомлением и низкой двигательной активностью.

Недостаточная двигательная активность приводит к нарушениям нервно-рефлекторной системы, которая в свою очередь ведёт к отклонениям от заложенных природой механизмов функционирования систем органов. Отсюда и такое следствие как нарушение обмена веществ, способное подорвать иммунную систему и привести к заболеваниям и

ухудшить общее физиологическое состояние человека.

Снятие умственного и сенсорного утомления, повышение работоспособности возможно с помощью физической культуры. Многие медико-биологические исследования показывают, что регулярные физические нагрузки оказывают благоприятное влияние на интеллектуальные способности и психоэмоциональный фон, повышают стрессоустойчивость человека. Отсюда разумно следует, что студент, осознающий важность и полезность занятий физической культурой, регулярно их посещающий, с большей вероятностью достигнет значительного личностного, а затем и профессионального роста.

Становление будущих профессионалов своего дела не может обойтись без курсов физической культуры и воспитания в учебных заведениях. Практика показывает, что молодые люди, занимающиеся физической культурой и спортом, ежедневно формируют в процессе занятий навыки коммуникации, лидерские способности, а также такое важное качество как целеустремлённость. Именно эти студенты отличаются крепким здоровьем, физическим развитием и они более активны в учебном процессе [1].

Большое значение следует отводить и занятиям со студентами, имеющими ограниченные возможности здоровья. Зачастую они значительно сильнее заинтересованы в занятиях физической культурой, поскольку эта категория студентов нуждается в дополнительной, специально направленной, реабилитационной физической культуре. Проходящие в специальных группах занятия направлены на общее развитие и укрепления здоровья. Следовательно, при составлении рекомендуемых индивидуальных программ занятий физической культуры стоит уделить внимание вопросу мотивации таких студентов, вознаграждать их за достигнутые успехи в совершенствовании их физического состояния.

Человечество достигло больших успехов в сфере информационно-коммуникационных технологий, сфере

услуг и производства, следовательно, обновлению должна быть подвергнута и система занятий физической культурой. Рассматривая культурно-психологический аспект стоит отметить следующее: новое поколение студентов образовательных учреждений, условно обозначаемое некоторыми исследователями как «поколение Z», обладает рядом характерных культурных особенностей. Их учёт крайне важен в процессе разработки и проведения учебного курса по спортивным дисциплинам.

Так, у современной молодёжи наблюдается явно выраженный запрос на демократический стиль управления и проведение занятий. Преподаватель в этом случае становится не только формальным, но и неформальным лидером группы, что формирует у студента положительное отношение к занятиям спортом на подсознательном уровне. Личный пример в совокупности с вербальным объяснением упражнений усилит мотивацию обучающегося к их выполнению. Индивидуальный подход к каждому студенту и учёт его возможностей и особенностей – база, на которой строится здоровье современной молодёжи. Это тот механизм, который призван заменить обобщённую, механическую сдачу нормативов по физической культуре, и направить студентов на преодоление трудностей, формирование воли. Само-мотивация в таких условиях будет оказывать эффект на студента в значительно большей степени, нежели поощрительно-бальная система, ныне являющаяся не всегда достаточно весомым стимулом для приобщения обучающегося к занятиям.

Ещё одним значимым фактором является организация отдыха в процессе занятия (между упражнениями) и между занятиями. Образ мышления во многом определяется тем, что органы восприятия передают человеку извне. Визуальная, аудиальная, а также иного рода информация отпечатывается в сознании человека в виде образов, которыми он в дальнейшем и мыслит. Именно поэтому в процессе пауз между упражнениями важ-

но доносить до студентов информацию о здоровье, спорте и физической культуре. В промежутках же между занятиями необходимо создать условия для закрепления тренировочного эффекта, в результате чего студенты смогут восстанавливаться физически, психоэмоционально и при желании продолжить занятия самостоятельно, приобщиться к любительскому спорту.

Физическая культура является связующим инструментом в системе гуманитарного образования. В процессе занятий улучшается как духовное, так и физическое самочувствие, происходит формирование такой важной ценности как физическое и психологическое здоровье. В ходе педагогического процесса у студентов формируется не только профессиональная, но собственная физическая культура. Данный процесс состоит из таких значимых компонентов как:

- 1) информирование студента о значимости физической культуры как в личном, так профессиональном плане;
- 2) освоение теоретических основ физической культуры;
- 3) приобщение к здоровому образу жизни;
- 4) развитие мотивации у студентов к занятию спортом;
- 5) освоение комплекса практических навыков и умений.

Требования к освоению вышеупомянутых навыков, умений, а также соответствующих им знаний формулируются в учебных программах дисциплин, утверждением которых занимается Министерство высшего образования Российской Федерации. Традиционно в программах по физической культуре можно выделить её теоретическую, практическую и контрольные составляющие.

Так, в теоретическом разделе содержатся знания, помогающие понять, как устроены процессы, протекающие в человеке, обществе и взаимодействующей с ним природе. Именно эта часть в основном формирует у студента систему ценностей, в которой закрепляется положительная роль физической культуры. Дан-

ные знания студенты получают из лекций по элективным курсам физической культуры.

Практический раздел направлен на формирование и закрепление полученных знаний в процессе занятий, повышающих общий уровень роли физической культуры в жизни студента. Студенты приобщаются к широкому спектру видов спорта с целью улучшения их общего самочувствия, достижения и поддержания ими необходимого уровня физической подготовленности на период обучения. Практические занятия не только обучают новым двигательным действиям, но и формируют такие физические качества, как сила, ловкость, быстрота реакции, выносливость, а также умение снимать психоэмоциональное напряжение с помощью средств физической культуры.

Прогресс развития физической культуры студента необходимо отслеживать на протяжении всего срока обучения посредством объективных средств. Именно с этой целью существует текущий контроль. Он включает в себя проведение контрольных и зачётных занятий, а также сдачу нормативов. Вышеупомянутые мероприятия позволяют получать наиболее оперативную и актуальную информацию об успехах студентов.

Также необходимо остановиться на практических рекомендациях к организации занятий. Многочисленные исследования доказали зависимость динамики умственной работоспособности от объёма физических нагрузок. Таким образом, повышение физической работоспособности благоприятно воздействует на центральную нервную систему, что в свою очередь способствует улучшению работоспособности умственной. Наиболее предпочтительным считается режим, при котором от 6 до 8 часов в неделю студент уделяет физическим нагрузкам.

Существует ряд ключевых принципов, которые должны быть учтены при организации занятий с целью повышения их эффективности.

1. Существенная (порядка 75%) часть упражнений в начале каждого семестра

должна быть направлена на развитие скоростных способностей. В это же время вторая половина семестра должна быть ориентирована на воспитание силовых характеристик, в том числе силовой выносливости.

2. Занятия, проводимые в начале дня (первая пара), должны характеризоваться нагрузками малой и средней интенсивности (ЧСС 110-150 уд/мин и 130-150 уд/мин соответственно). Подобный характер нагрузок позволяет быстрее подготовить организм к вхождению в процесс умственной активности и на длительный промежуток времени обеспечить высокую продуктивность студента. Чуть большую (но с ЧСС не более 160 уд/мин) интенсивность нагрузок можно позволить, если занятия физической культурой проходят на 3-4 паре. Не рекомендуется, однако, насыщать программу упражнений высокими нагрузками для групп с невысокой физической подготовленностью.

3. Проведение занятий с малотренированными студентами не более 2 раз в неделю при условии нагрузок большой интенсивности сильно снижает умственную деятельность.

4. Различные виды спорта оказывают различное влияние на умственную деятельность студента. Игровые виды спорта ввиду своей длительности «нагружают» эмоционально-психическую составляющую студента, приводят к снижению умственной активности. Однако, непродол-

жительные игровые формы, напротив, умственную активность стимулируют. Наиболее эффективным будет выстраивание занятия на принципах разнообразия упражнений.

Планировать занятия по физическому воспитанию стоит также руководствуясь целью обеспечения высокой умственной работоспособности. Так, в начале недели комплекс упражнений активизирует психику и физиологию студента, подготавливая к учебной неделе. Занятия в середине недели поддерживают общую работоспособность обучающегося, а в конце – снимают накопленную за неделю усталость.

Обобщая вышеизложенное необходимо отметить следующее: формирование положительного образа занятий физической культурой и спортом среди студентов с учётом современных факторов способствует формированию положительной мотивации обучающихся в учебно-тренировочном процессе, полезных личностных навыков и качеств, улучшению физического состояния студентов, совершенствованию основных физических показателей. Занятия физической культурой в ВУЗах призваны помочь студенту в разностороннем развитии, гармонично дополняя общий учебный план. Систематические и разнообразные средства физической культуры способствуют поддержанию оптимальной формы как физической, так и умственной работоспособности студентов.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Барчуков И.С. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / И.С. Барчуков, А.А. Нестеров; под общ. ред. Н.Н. Маликова. 3-е изд. М.: Издательский центр «Академия», 2009. 528 с.
2. Новикова А.О. Педагогические условия формирования мотивации к занятиям физической культурой и любительским спортом студентов нефизкультурного вуза / А.О. Новикова, С.Я. Биктина, Ю.С. Бородин // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2017. № 4(146). С. 151-155.

REFERENCES (TRANSLITERATED)

1. Barchukov I.S. Fizicheskaja kul'tura i sport: metodologija, teorija, praktika: ucheb. posobie dlja stud. vyssh. ucheb. zavedenij / I.S. Barchukov, A.A. Nesterov; pod obshh. red. N.N. Malikova. 3-e izd. M.: Izdatel'skij centr «Akademija», 2009. 528 s.
2. Novikova A.O. Pedagogicheskie uslovija formirovanija motivacii k zanjatijam fizicheskoj kul'turoj i ljubitel'skim sportom studentov nefizkul'turnogo vuza / A.O. Novikova, S.Ja. Biktina, Ju.S. Borodina // Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta. 2017. № 4(146). S. 151-155.

Поступила в редакцию 10.06.2020.

Принята к публикации 15.06.2020.

Для цитирования:

Гизатулина А.А. Роль физической культуры в жизни студентов // Гуманитарный научный вестник. 2020. №6. С. 125-129. URL: <http://naukavestnik.ru/doc/2020/06/Gizatulina.pdf>