


ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ НАУКИ



<https://doi.org/10.5281/zenodo.4432142>

УДК 378.14

Галкина Т.Н.

Галкина Татьяна Николаевна, старший преподаватель, ФГАОУ ВО «Национальный исследовательский университет «Московский институт электронной техники» (НИУ МИЭТ). 124498, Россия, Москва, Зеленоград, Площадь Шокина, дом 1. E-mail: kfv-.galkina@mail.ru.

Роль физической культуры в высших учебных заведениях как основа здорового образа жизни современного студента

Аннотация. На основе накопления, анализа и систематизации результатов практической работы со студентами по воспитанию и развитию общей и профессиональной культуры личности в данной статье раскрыты цели физического воспитания студентов в вузе и задачи, с помощью решения которых достигаются поставленные цели. Выявлен перечень ценностей, актуальных в молодежной среде, с помощью внедрения которого решается одна из задач физического воспитания. В статье дано обобщение функций, которые выполняют занятия физической культурой в высших учебных заведениях на пути достижения поставленных целей. Описаны качества личности, на воспитание и развитие которых направлены эти занятия. Приведены специальные приёмы повышения интереса студентов к занятиям (разделение по секциям и изменение величины нагрузок для студентов с ограничениями по медицинским показателям).

Ключевые слова: спорт, физическая культура, студенты, физическое воспитание, здоровый образ жизни, учащиеся, высшее учебное заведение.

Galkina T.N.

Galkina Tatyana Nikolaevna, Senior Lecturer, Federal state Autonomous educational institution of higher education «National research University «Moscow Institute of electronic technology» (NRU MIET). 124498, Russia, Moscow, Zelenograd, Shokin sq., 1. E-mail: kfv-.galkina@mail.ru

The role of physical culture in higher education institutions as the basis of a healthy lifestyle of a modern student

Abstract. Based on accumulation, analysis and systematization of results of practical work with students in the education and development of General and professional culture of personality in this article the goal of physical education students at the University and the tasks with which targets are met. The list of

values relevant in the youth environment is revealed, with the help of which one of the tasks of physical education is solved. The article summarizes the functions that physical education classes in higher educational institutions perform in order to achieve their goals. The article describes the personality qualities that these classes are aimed at educating and developing. Special techniques for increasing students' interest in classes (division into sections and changing the amount of loads for students with medical restrictions) are given.

Key words: sport, physical culture, students, physical education, healthy lifestyle, students, higher education institution.

Проблема воспитания здорового поколения все более актуальна в современном мире. Неправильное отношение студентов к физической культуре в высших учебных заведениях отрицательно влияет на состояние их здоровья.

Для высших учебных заведений главной задачей учебного процесса является подготовка профессиональных специалистов, с применением различных форм организации учебно-воспитательного процесса, которые позволяют выпускникам успешно использовать полученные знания в дальнейшей работе.

Для того чтобы молодому специалисту использовать полученные профессиональные навыки в полной мере, необходимо поддерживать хорошее самочувствие и высокую трудоспособность. Это можно развить с помощью постоянных и правильно организованных тренировок.

Среди проблем, решаемых в области физической подготовки в вузе, важное место занимают такие, как улучшение работоспособности, развитие основных физических качеств и значительное оздоровление организма.

Таким образом, для каждого выпускника качество физической подготовки имеет не только собственное, но и социальное и экономическое значение.

Более обоснованным подходом к повышению адаптационных способностей организма и сохранению здоровья являются регулярные занятия физкультурой и спортом. Благополучное решение этих задач в стенах высших учебных заведений чрезвычайно важно, поскольку в вузе существует обязательная для всех студентов государственная программа по

физическому воспитанию. В вузе закладывается фундаментальная основа здоровья на много лет вперед [1, с. 250].

На сегодняшний день трудно найти образованного человека, который опровергал бы значение физической культуры и спорта в современной жизни. В фитнес-клубах занимаются множество людей разного возраста. Для большинства из них спортивные достижения не являются целью. Для них эти занятия – способ поддержки хорошей физической формы, фундамент для успешной интеллектуальной деятельности, а также достижение одной из ключевых целей – долголетия. Ручной труд все меньше используется в современных технологических процессах, подверженных автоматизации, но потребность в хорошем физическом состоянии в процессе профессиональной деятельности не уменьшается.

Физическая культура – это деятельность человека, нацеленная на улучшение самочувствия и развитие физической подготовки. Она считается одной из составляющих общей культуры студента. Физическая культура объединяет в себе методы и знания, которые ориентированы на укрепление физического и интеллектуального здоровья учащегося.

Учебное занятие остается основной формой физического воспитания в высших учебных заведениях. Оно направлено на укрепление здоровья, повышение умственной и физической трудоспособности студентов.

Целью физического воспитания в вузе является правильное развитие физических качеств, повышение трудоспособности, формирование потребности в ведении здорового образа жизни, совершен-

ствовании профессиональных качеств специалиста.

В физическом воспитании студентов занятия спортом являются важнейшей составной частью системы физического воспитания.

Физическая культура в высших учебных заведениях считается составляющей частью гуманитарного образования, является результирующим вектором, сочетающим воздействия разных форм физической активности на формирование профессиональных компетенций. Дисциплина «Физическая культура» является обязательным предметом для подготовки выпускников различных специальностей и выполняет определенные функции, учитывая специфические требования выбранной специальности.

Необходимость в занятиях физической культурой реализуется в мотивационной и управляющей силе поведения студента. Учащиеся проявляют высокий интерес в выборе движений и определении величины физической нагрузки, в общении, контактах и проведении свободного времени: в играх, развлечениях, отдыхе, улучшении качества физкультурно-спортивных занятий [4, с. 9-10].

Физическая культура в высших учебных заведениях выполняет различные функции:

– Преобразовательно-созидательная – повышение эффективности физического развития студентов, совершенствование их личности, укрепление здоровья и подготовка к профессиональной деятельности.

– Интегративно-организационная – разделение студентов на спортивные секции по интересам для групповой совместной спортивной деятельности.

– Информационно-гедонистическая – обеспечение усвоения умений, изученных на занятиях физической культурой.

– Проективно-творческая – стимулирование творческого развития студентов.

– Проективно-прогностическая – возможность реализовать сформирован-

ные навыки физической культуры в последующей профессиональной деятельности.

– Ценностно-ориентационная – развитие профессиональных ценностных ориентаций у учащихся.

– Коммуникативно-регулятивная – определение особенностей взаимодействия учащихся в физкультурно-спортивной активности.

– Социализация – введение учащихся в систему социальных отношений.

– Биокompенсаторная – формирование оптимальных условий и обеспечение достаточной двигательной деятельности учащихся с целью профилактики различных заболеваний.

Реализация этих функций повышает профессиональную и прикладную ориентацию учебного процесса, стабильную направленность на достижение конечных результатов. В конечном счете, студенты быстрее усваивают системные знания, ставят и решают творческие задачи с применением средств физической культуры.

Функции физической культуры, в свою очередь, нацелены на решение следующих задач:

– Всестороннее формирование физических возможностей, улучшение самочувствия, повышение трудоспособности;

– Освоение навыков физической деятельности в разных видах спорта;

– Обеспечение специальными знаниями, развитие потребности в регулярных физических тренировках;

– Овладение нужной физической подготовкой в соответствии с требованиями выбранной специальности;

– Приобретение навыков организации и способностей к выполнению самостоятельных тренировок.

Одной из важных задач обучения является внедрение в молодежную среду ценности физического воспитания.

Ценности Физической культуры можно разделить на несколько групп:

– Интеллектуальные – знания о способах развития физической подготовки;

– Двигательные – наилучшие примеры двигательной деятельности, получаемые в ходе физической деятельности;

– Технологические – методические руководства, практические рекомендации, программы спортивно-оздоровительной тренировки, методы проведения физической деятельности.

– Интенционные – формирование общественного мнения, престижность физической культуры в обществе;

– Мобилизационные – навык рационально организовывать время.

Физическая культура обладает значительным влиянием на профессиональную деятельность бакалавра и специалиста, потому что их работа, в той или иной степени, так или иначе связана с существенным напряжением зрения, концентрацией внимания, умственной деятельностью и некоторой физической активностью. Создание секций, объединяющих учащихся по интересам, помогает активизировать творческую направленность в процессе развития личности студента. В вузах обычно есть студенты, которым по медицинским показаниям заниматься физической культурой позволяет лишь с малым объемом физических нагрузок. Для таких студентов созданы специальные группы, в которых преподаватели проводят занятия по программе для специальных медицинских групп.

В широком понимании под физической подготовкой подразумевается воспитание физических качеств и приобретение жизненно необходимых навыков и базовых движений. В теоретическом понимании спорта физическая подготовка подразумевает только процесс воспитания физических качеств. В высших учебных заведениях дисциплина «Физическая культура» является обязательным предметом и значимой частью процесса целостного развития личности [2, с. 419].

Учебные занятия по физической культуре оказывают значительное влияние на студента. Они направлены на

улучшение физического и психологического здоровья учащегося. Физическое воспитание развивает множество качеств, например: силу, быстроту, ловкость, гибкость, выносливость, точность, решительность, выдержку. В высших учебных заведениях занятия физической культурой разделены на специальные секции по интересам, такие как, например, фитнес, легкая атлетика, баскетбол, волейбол, борьба, теннис, футбол, плавание. В НИУ МИЭТ студенты с первого курса определяют для себя желаемую секцию физической культуры, в которой они хотят заниматься и развиваться в том виде спорта, который им интересен.

Занятия физической культурой в вузах помогают эффективнее учиться, оказывают положительное воздействие на успеваемость и работоспособность. Физическая культура повышает концентрацию внимания, способствует укреплению иммунитета и физической формы, понижает уровень влияния на организм стресса, депрессии, сонливости, поднимает настроение. Благодаря тренировкам вырабатывается «гормон счастья» – эндорфин, поэтому спорт помогает чувствовать себя лучше. Занятия спортом способствуют развитию воображения, внимания, памяти, укреплению сердечно-сосудистой, нервной и дыхательной систем, предотвращают истощение нервной системы и всего организма, увеличивают трудоспособность, улучшают самочувствие и многое другое. Студент меньше устает, лучше спит, он бодр, наполнен силами и устойчив к стрессу [3, с. 183-187]. Проведение практических занятий в вузах дает осознанную установку, обращенную на получение результата.

Таким образом, можно полагать, что физическая культура в вузах формирует общую и профессиональную культуру личности будущего специалиста, помогает в достижении высокой трудоспособности, воспитании дисциплины и силы воли, в соблюдении сроков выполнения задач, а также в формировании потребности ведения здорового образа жизни.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Борисова Н.Ю., Галкина Т.Н., Якимова Я.Е. Особенности занятий физической культурой со студентами специальной медицинской группы // Материалы VIII Международной научной конференции. Самара. Издательство: АСГАРТ. 2016. С. 248-251.
2. Сысоева Ю.В. Физическая культура в жизни студентов // Молодой ученый. 2018. № 46(232). С. 419-420.
3. Земцов П.С. Физическая культура в вузе как средство формирования здорового образа жизни студентов // Молодой ученый. 2018. №38 (224). С. 183-187.
4. Физическая культура студента: Учебник / Под ред. В.И. Ильинича. М., Гардарики, 2000. 448 с.

REFERENCES (TRANSLITERATED)

1. Borisova N.Ju., Galkina T.N., Jakimova Ja.E. Osobennosti zanjatij fizicheskoj kul'turoj so studentami special'noj medicinskoj grupy // Materialy VIII Mezhdunarodnoj nauchnoj konferencii. Samara. Izdatel'stvo: ASGART. 2016. S. 248-251.
2. Sysoeva Ju.V. Fizicheskaja kul'tura v zhizni studentov // Molodoj uchenyj. 2018. № 46(232). S. 419-420.
3. Zemcov P.S. Fizicheskaja kul'tura v vuze kak sredstvo formirovanija zdorovogo obraza zhizni studentov // Molodoj uchenyj. 2018. №38 (224). S. 183-187.
4. Fizicheskaja kul'tura studenta: Uchebnik / Pod red. V.I. Il'inicha. M., Gardariki, 2000. 448 s.

Поступила в редакцию 22.12.2020.
Принята к публикации 25.12.2020.

Для цитирования:

Галкина Т.Н. Роль физической культуры в высших учебных заведениях как основа здорового образа жизни современного студента // Гуманитарный научный вестник. 2020. №12. С. 39-43.
URL: <http://naukavestnik.ru/doc/2020/12/Galkina.pdf>