

Необходимость физкультурного образования для студентов вуза

Ившина Татьяна Сергеевна

Приамурский государственный университет имени Шолом-Алейхема

Студент

Кириянцева Людмила Павловна

Приамурский государственный университет имени Шолом-Алейхема

Доцент кафедры физического воспитания

Аннотация

Статья посвящена вопросу необходимости физкультурного образования для студентов высших учебных заведений. Занятия физической культурой и спортом благоприятно влияют на индивида: развиваются не только физические, но личностные умения и навыки, что содействует становлению гармоничной личности. Одним из основополагающих факторов производства и воспроизводства квалифицированного и трудоспособного потенциала общества является система профессионального физкультурного образования учащейся молодежи, целью которой является социальное и физическое становление личности с такими качествами как: глубокие специализированные знания, высокая профессиональная подготовленность, духовно-нравственная и физическая культуры. Вопросам исследования физкультурного образования в условиях высшего образования занимались такие российские исследователи, как И.С. Барчуков, Е.Г. Ермакова, В.С. Матяжов, Е.Ю. Пермякова и другие. Актуальность темы необходимости физкультурного образования обусловлена изменениями нагрузок на организм человека в целом и студентов в системе высшего образования в частности, поскольку научно-технический прогресс, усложнение социальной жизни, увеличение рисков техногенных, экологических и психологических составляющих, провоцируют недомогания в состоянии здоровья.

Ключевые слова: физическая культура, физкультурное образование, спорт, здоровый образ жизни, двигательная активность, высшее учебное заведение, студенты.

The need for physical education for University students

Ivshina Tatyana Sergeevna

Sholom-Aleichem Priamursky State University

Student

Kir'yanceva Lyudmila Pavlovna

Sholom-Aleichem Priamursky State University

Associate professor

Abstract

The article is devoted to the necessity of physical education for students of higher educational institutions. Physical culture and sports have a positive impact on the individual: they develop not only physical, but also personal skills, which contributes to the formation of a harmonious personality. One of the fundamental factors of production and reproduction of qualified and able-bodied potential of society is the system of professional physical education of young students, the purpose of which is the social and physical formation of a person with such qualities as deep specialized knowledge, high professional readiness, spiritual, moral and physical culture. Such Russian researchers as I. S. Barchukov, E. G. Ermakova, V. S. Matyazhov, E. Yu. Permyakova and others were engaged in the research of physical education in higher education. Relevance of the topic of the need for physical education

Keywords: physical culture, physical education, sport, healthy lifestyle, physical activity, higher education institution, students.

Сохранение, формирование и укрепление здоровья граждан является одним из приоритетных направлений политики Российской Федерации. Здоровый образ жизни населения можно охарактеризовать как эффективно-обоснованный способ экономической деятельности государства. Грамотная пропаганда здорового образа жизни ориентированная на двигательную активность, спорт в целом, развитие соответствующего мышления, ответственного отношения к себе и к окружающим способствует повышению качества жизни людей. Прививая населению ценности здоровье сбережения, государство воздействует на подрастающее поколение. Студенческое сообщество как потенциальное будущее страны нуждается в наибольшей пропаганде здорового образа жизни, в физкультурном образовании соответственно. Ставя физическое воспитание на должную ступень – автоматически возрастает в целом уровень образования. Следовательно, в структуре высшего образования физкультурное образование должно занимать ведущее место среди предметов, решать важные общепедагогические задачи и способствовать развитию правильного, здорового образа жизни студентов.

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования «Физическая культура» обязывает студенту ВУЗа обладать общепрофессиональными компетенциями, в которые входят формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни. [1] В общепринятом понимании физическая культура и спорт – это составная часть общей культуры, которая представляет собой ценности, нормы, знания, это область социальной деятельности, которая направлена на достижение физического развития человека при помощи осознанной двигательной активности. Оптимальная двигательная активность – это условие, способствующее нормальному функционированию всех систем

организма, включающее интеллектуальные и эмоциональные компоненты, определяющие самодостаточность личности.

Значимость двигательной активности, как компонента физической культуры и спорта в контексте физкультурного образования, поистине велика. Она укрепляет здоровье, снижает уровень стресса, выступает профилактическим средством асоциального и девиантного поведения. Дефицит физической активности отрицательно воздействует на развертывание критериев генетической программы формирования и жизнедеятельности организма человека, а неправильное питание, образ жизни и усугубление вредными привычками могут смертельно сказаться на общем состоянии. [3, 7]

Здоровьем называют состояние, при котором существует полная взаимосвязь физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов. Физическое здоровье – это связующее звено интеллектуального, эмоционального и духовного воспитания человека. Для решения сложных аналитических задач необходимо обладать способностью в преодолении эмоциональных и физических перегрузок. [8] Физкультурное образование со свойственными ей методами, методиками и средствами полноценно может развивать данную способность у студентов, следовательно, существует необходимость в обозначении высокой роли этой дисциплины в высшем образовательном пространстве.

Содержание дисциплины физкультурного образования в учреждении высшего образования должно включать следующие критерии:

- соответствовать ожиданиям и интересам социума в вопросах всестороннего развития студентов;
- целенаправленно поддерживать студентов на непрерывное поддержание (укрепление, сохранение, развитие, становление) здорового образа жизни;
- в комплексе физических и эстетических составляющих способствовать развитию культуры собственного тела и фокусировать внимание на участие в спортивной жизни университета;
- обеспечивать знания, навыки и умения в организации и проведении занятий спортивного содержания;
- формировать мыслительную деятельность, проявлять уважение к окружающим и собственной личности, содействовать самоопределению.

Упражнения занятий, прививаемые физкультурным образованием, способствуют включению студентов в процесс самосознания и самопознания. Данные процессы основываются относительно анализа собственного физического состояния и области духовно-нравственной жизни. Физические способности характеризуются показателями телосложения и уровнем здоровья, которые отражают функциональные состояния костных, мышечных, кровеносных, дыхательных, пищеварительных, нервных и других физиологических систем организма. [7] Результат физической подготовки говорит о физической подготовленности и выражается в показателях сформированности таких качеств, как сила,

скорость, ловкость, выносливость, координация и иные, обуславливаются сдачей тестовых нормативов.

Физкультурное образование является средством созидания здоровья личности. Физическая культура и спорт сосредотачивают внутренние ресурсы организма на поставленную цель, положительно сказываются на работоспособности, насыщают кислородом и стимулируют мозговую активность, что благотворительно отражается на запланированных делах, осознанно либо же нет, способствуют развитию потребности в здоровом образе жизни. Содержание данной дисциплины для студентов системы высшего образования базируется на широком применении разработанных специалистами программ и методик, ориентированных на приобретение индивидуального и коллективного опыта в физкультурно-спортивной деятельности. [2] На занятиях изучающие учатся совершенствовать двигательную активность, поддерживать определенный уровень функциональной подготовленности к обучению в других дисциплинах, приобретают опыт в регулировании и корректировании индивидуального физического становления, используют средства физической культуры для последующей организации активного отдыха, изучают технику безопасности для предотвращения травматизма, проводят профилактические мероприятия врожденных и приобретенных заболеваний.

Результаты физического обучения могут отражаться в области здоровья, двигательных и физических способностей, общего состояния, безопасности и культуры, потребности в здоровом образе жизни. Во взаимодействии с различными учебными предметами физкультурное образование в вузах должно способствовать развитию мыслительных и психологических установок в разрешении конкретных жизненных проблем обучающихся студентов.

Физкультурное образование в высшем профессиональном образовании вырабатывает личностные качества учащихся, такие как трудолюбие, целеустремленность, активность, лидерство, ориентация на сплоченность, ответственность, самоконтроль, самооценку и другие. Физкультурное образование влияет и на духовно-нравственную сферу человека, что говорит его социальной функции и месте в системе образования. [8] Если специалист, преподаватель физической культуры сумеет заинтересовать и мотивировать студента в оздоровительных, спортивных мероприятиях, то барьер закомплексованности учащегося может стереться, появится желание самосовершенствоваться, будет проще принимать ответственные решения, решать поставленные задачи в жизни.

Высшее учебное заведение как социальный институт должен воспитывать и обучать не только специалиста, ориентирующегося в своем направлении, но и полноценную здоровую личность, ставящей своей целью правильные эстетические и этические нормы. То есть физкультурное образование в высшем учебном заведении – это сохранение и укрепление здоровья студентов для создания крепкой физически и морально нации. [3]

Действенной формой проведения занятий физкультурного образования является привлечение студентов к организации и проведению физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий, судейства соревнований, инструкторской работы. Данные направления в учебной группе, на курсе, в институте дают возможность проявлять творческую инициативу, активность, оказывает содействие развитию организаторских умений, придает импульс к изучению правил проведения соревнований, овладение инструкторскими умениями и навыками.

Физическое воспитание в высшем учебном заведении необходимо проводить на протяжении всего периода обучения студентов. Учебные занятия являются основной формой физического воспитания. Самостоятельные занятия студентов физической культурой, спортом, туризмом так же способствуют лучшему усвоению учебного материала, позволяют увеличить общее время занятий физическими упражнениями, ускоряют процесс физического совершенствования. [9]

Для эффективного воспитания, образования и оздоровления студентов вузов необходимо не забывать про педагогический коллектив, задействованный в физкультурном образовании. Преподавателей и тренеров нужно постоянно обеспечивать условиями для проведения занятий, повышать их квалификацию, направлять на курсы, ориентировать на новые научные методики и способы организации спортивных упражнений.

В современном мире технократии крайне актуален вопрос организации осознанной потребности в физкультурном образовании, ведении здорового образа жизни. Педагогическая наука оказывается стеснена в средствах и методах формирования необходимого отношения к физической культуре в системе высшего образования, поскольку ситуация среди студентов такова – как правило, с окончанием школы заканчивается надзор за состоянием учебы, следовательно, студенты внезапно осознают собственную свободу в выборе как учиться дальше и что делать параллельно учебе. [3] К сожалению, обычно учащиеся предпочитают отдых с друзьями упражнениям и так необходимым растущему организму физическим нагрузкам.

По этой причине перед вузами стоит задача следить не только за (порой вынужденным) оздоровлением студентов, улучшением их физических качеств, но и формированием необходимой для лучшего восприятия здорового образа жизни среды. Особенно остро стоит этот вопрос в процессе образования студентов вузов, так как именно в этот возрастной период происходит самоопределение, выбор своих идеалов, примеров для подражания и как следствие – формируется основа здоровой успешной личности. Потенциальные возможности физкультурного образования так велики, что без него жизнь может превратиться в унылую череду дней, когда не будет хватать сил даже на самые незначительные действия. [2]

Физкультурное образование всегда оценивалось в обществе на высоком уровне. Стоит вспомнить систему СССР с ее нормами ГТО, где население страны было более здорово морально, физически и психически, чем в нынешних реалиях. Основную роль в этом сыграли физическая культура и

спорт. Способ достижения гармонии человека один – систематическое выполнение физических упражнений. Кроме того, эмпирический опыт показал, что регулярные занятия физкультурой, которые рационально входят в режим труда и отдыха, способствуют не только укреплению здоровья, но и существенно повышают эффективность учебной деятельности.

Библиографический список

1. Приказ Минобрнауки России «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – бакалавриат по направлению подготовки Физическая культура» от 19.09.2017 № 940 (Зарегистрировано в Минюсте России 16.10.2017 № 48566).
2. Барчуков И.С. Физическая культура: Учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования. М.: ИЦ Академия, 2013. 528 с.
3. Виленский М.Я. Физическая культура: учебник для бакалавров / М.Я. Виленский под ред. и др. – М.: КноРус, 2016. – 423 с.
4. Добрынин И.М., Нархов Д.Ю., Нархова Е.Н., Русова П.В. Физическая культура как учебная дисциплина и образ жизни в представлениях современных студентов // Вестник Нижегородского университета им. Н.И. Лобачевского. Серия: Социальные науки. 2016. №2 (42). С. 159-167.
5. Ермакова Е.Г. Значение физической культуры и спорта в жизни студента // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. 2018. №5. С. 43-44.
6. Иванова Т.Н. Физическая культура и спорт в жизни современного человека как феномен повседневности // Научно-методический электронный журнал «Концепт». 2016. Т. 38. С. 8-13.
7. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учеб. для институтов физ. культуры. М.: Физкультура и спорт, 1991. 543 с.
8. Попов С.Н., Валеев Н.М., Гарасева Т.С. Лечебная физическая культура: Учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования. М.: ИЦ Академия, 2013. 416 с.
9. Рахматов А.И. Некоторые аспекты повышения интереса студентов вузов к занятиям физической культурой // Образование и воспитание. 2018. №5. С. 68-70.