

Электронное научное издание

«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»

www.yrazvitiie.ru

Специальный выпуск (22), 2019

Труды Всероссийской конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта»
(24 января 2019 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

УДК 796

РЕАЛИЗАЦИЯ ЭЛЕКТИВНЫХ ДИСЦИПЛИН ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ В ВУЗАХ

Степанова Дарья Павловна (студентка);

Носов Сергей Михайлович (старший преподаватель);

Российский Экономический Университет имени Георгия Валентиновича Плеханова;

Факультет – Международная Школа Бизнеса и Мировой Экономики;

Направление – лингвистика, группа 831л;

Москва, dashastepanova1998@mail.ru

Аннотация

Данная работа объясняет необходимость присутствия такой дисциплины как «физическая культура» в высших учебных заведениях. Цель данной статьи – показать, как данный предмет может улучшить жизнь и здоровье студентов, а также научить их справляться со стрессом в наше время. Оригинальность данной работы заключается в том, что в ней упоминаются современные взгляды и идеи на занятия спортом в вузах, а также затрагиваются важные проблемы молодежи, связанные с отсутствием физической культуры в их жизни.

Ключевые слова: здоровье, университет, активность, развитие, нагрузки, самовоспитание.

Физкультура является неотъемлемой частью в любом высшем учебном заведении. Благодаря физической культуре формируются общая, а также профессиональная, культура личности современного студента. Как и другие дисциплины, физическая культура помогает развиваться личности всесторонне, тем самым развивая не только атлетическую силу в человеке, но также его ум, терпение, силу воли, дисциплину и, конечно же, здоровье человека.

Из-за возрастания нагрузок в высших учебных заведениях, из-за возрастания информационных потоков, из-за расширения номенклатуры учебных дисциплин, из-за возрастания домашней работы, на которую большинство студентов тратят огромное количество своего времени, повышается интенсификация учебного процесса в вузах и, как следствие — увеличивается психоэмоциональные нагрузки учащихся, которые влияют не только на их учебу, но также на жизнь вне учебного заведения. Данная ситуация предъявляет повышенные требования к уровню работоспособности студентов и их здоровья. [8]

Недостаточная физическая активность студентов в молодом возрасте приводит к низкому уровню культуры отношения к своему телу, здоровью и двигательной активности в студенческие годы как естественному рекреационному средству. [1] Это в большинстве случаев вызывает проблемы со здоровьем во взрослой жизни. Например, много людей с

возрастом набирают лишний вес, который, разумеется, влияет на их работоспособность и общее физическое состояние. Также с лишним весом идет сильная нагрузка на сердце человека, что может быть смертельно опасно для человека в пожилом возрасте.

Люди, которые не занимались спортом в молодости, спустя годы будут способны вынести меньше нагрузки, нежели те, кто занимался физической культурой в студенческой поре. Более того, существует мнение, что люди, которые ведут активный образ жизни, например, частые занятия спортом, имеют более сильную устойчивость к различным заболеваниям, то есть имеют более сильным иммунитет, что в любом возрасте приносит множество плюсов для обладателя этого иммунитета.

Продолжая говорить о современных учащихся высших учебных заведений, важно отметить, что нагрузки в данных учреждениях могут нести множество проблем, если же учащиеся не занимаются физической культурой. Например, у студентов существуют такие проблемы, как избыточный вес (около 20% студентов страдает этим) и отклонения в состоянии опорно-двигательного аппарата (с этой проблемой сталкиваются практически 50% студентов России). [7]

Статистика показывает, что только приблизительно 2% студентов самостоятельно приобщаются к физическому воспитанию. Средства физической культуры малоэффективно используются в качестве профилактики эмоциональных и физических перегрузок, из-за чего студенты не всегда могут справиться с наложенными на них нагрузками в учебе. В таких случаях, преподавателям университетов важно правильно преподнести всем своим студентам информацию о важности занятий физической культурой во время учебы. Также, необходимо, чтобы преподаватель нашел индивидуальный подход к каждому своему студенту, подбирая нужное количество нагрузки, время занятий спортом и сам вид упражнений, которые студент должен выполнять, так как организм у всех разный, и каждый учащийся может по-разному вынести определенное количество физической нагрузки. Более того, чрезвычайно важно, чтобы преподаватель смог увидеть, справляется ли тот или иной студент с наложенной на него физической нагрузкой или нет. Так как возможно, нужно будет поменять вид тренировок, уменьшить нагрузку или, наоборот, увеличить ее. Все очень персонально. [9] [15]

К сожалению, во многих высших учебных заведений России все тренировки подбираются одинаково для каждого учащегося, что может вызвать проблемы со здоровьем студентов. Определенно, правильно подобранное количество физической нагрузки пойдет в

пользу человеку, в то время как чрезвычайное лишь усугубит физическое и эмоциональное состояние индивидуума. Именно поэтому так важно подобрать правильную программу занятий каждому студенту университета. [10]

Несомненно, занятия по физической культуре должны быть направлены на формирование мотивации обучаемых к регулярным занятиям физическими упражнениями, укрепления чувства самодостаточности обучаемых. Иногда мотивация, которая вроде как направлена только на занятия спортом, помогает студентам также определиться в своем будущем, решить волнующие их проблемы в жизни, а также больше следить за своим здоровьем, научиться понимать его и беречь. Стоит отметить, что замотивированный человек будет более упорно добиваться своих целей, а также, в большинстве случаев, у таких людей налаживается ситуация с учебой, улучшаются оценки и отношения с преподавателями благодаря желанию избавиться от проблем и наладить свою жизнь. [13]

Таким образом, положительные отношения студентов к физической культуре будет способствовать широкому внедрению физической активности в повседневную жизнь людей, тем самым это может решить такие проблемы, как ожирение, излишний стресс, а также укрепит здоровье населения.

Стоит уделить некоторое внимание на ранее упомянутом желании молодых людей больше следить за своим здоровьем. Многие не понимают, насколько важно с раннего возраста найти гармонию с собственным телом: понимать, в какой еде нуждается твой организм, а от каких продуктов лучше отказаться; определить идеальное количество часов сна; количество приемов пищи в течение дня; вид спорта и физических нагрузок в неделю и многое другое. Гармония с телом улучшит жизнь человека, предаст ему больше энергии для учебы и работы. Бесспорно, преподавателям высших учебных заведений следует грамотно объяснить важность понимания собственного тела для своих учащихся. [14]

В процессе физической деятельности происходит активное усвоение индивидуумом социально значимых ценностей, норм и знаний через эмоционально окрашенное общение, идет формирование собственного "я" по укреплению здоровья, повышению самооценки и чувства самодостаточности, и реализуется процесс самопознания. Самопознание – это изучение человеком собственных физических и психических особенностей, осмысление самого себя. Оно продолжается всю жизнь индивидуума. Самопознание необходимо для полноценной счастливой жизни человека.

Думаю, что стоит также сделать акцент на повышение самооценки. Многие люди, обычно со слабым характером, имея низкую самооценку, не живут «полной» жизнью. А именно: они переживают о мнении окружающих, не реализуют собственные возможности, критикуют себя, а некоторые даже ненавидят самих себя. В огромном количестве случаев, не любовь к себе приходит из-за названных стандартов красоты. Например, кем-то давно сказавшим, что идеальные параметры тела: 90-60-90, что, конечно же, не является правдой, и для каждого человека наиболее подходящие для его здоровья параметры индивидуальны. Поэтому многие люди беспокоятся о своем лишнем весе. Конечно же, иногда у студента действительно есть лишний вес, который однозначно вредит здоровью. Но иногда, у молодых людей нет таких проблем, хотя те считают по-иному. В таких случаях, преподаватель высшего учебного заведения должен поговорить с учащимися, объяснив их строение тела, и возможно направить некоторых к психологу. В других случаях, когда студенты действительно имеют лишний вес, преподавателям стоит подобрать правильную программу похудения (питания и физических нагрузок), которые помогут студентам похудеть, стать более здоровыми, и тем самым, поднять свою самооценку, чтобы быть в состоянии полностью наслаждаться жизнью.

Одной из главных особенностей процесса физического и духовного развития человека является обязательное присутствие элементов самовоспитания. В основе самовоспитания методами физической культуры лежит внутренняя потребность в развитии своих физических способностей, совершенствования форм тела, в самосовершенствовании, борьбе против собственных отрицательных сторон характера и других недостатков.

Цель физической культуры в университетах является реализация возможностей оптимального физического развития студентов, всестороннего совершенствования физических качеств и связанных с ними способностей в единстве с воспитанием духовных и нравственных качеств, характеризующих общественно-активную личность: обеспечить на этой основе подготовленность каждого члена общества (каждого студента) к плодотворной трудовой и другим общественно важным видам деятельности. [2]

Эффективность любой деятельности определяется такими интегративными факторами, как мотивация субъекта и его способность к данной деятельности. Полученные в вузе знания стремительно устаревают, из-за чего требуют постоянного их обновления. В процессе обучения в высшем учебном заведении у студентов, вместе с формированием необходимых знаний, навыков и умений, необходимо продолжать процесс

профессиональной мотивации и ориентации к производственной деятельности в области физической культуры. Стоит придумывать более интересные способы мотивирования учащихся заниматься спортом. [6] Возможно, главам университетов стоит подумать об открытии новых спортивных клубов, интересных для современной молодежи, например, скалолазание, катание на велосипеде, коньках, роликах, или же сноубординг. Благодаря большому выбору спортивных элективных занятий по физической культуре каждый студент сможет подобрать те занятия, что ему по душе, и возможно, открыть в себе талант в каком-либо виде спорта. [5]

Эффективная профессиональная деятельность специалиста в век роста новых знаний и технологий требует постоянной работы по повышению собственной компетенции. Таким образом, в основе профессионального образования должна быть заложена идея формирования потребности и способности к самообразованию, к самосовершенствованию, то есть к профессиональному и социальному росту. [3] Очень важно для преподавателей находить новые способы занятия физической культурой и идеи для мотивации молодежи заниматься спортом. Проще говоря, им стоит «идти в ногу со временем», и время от времени переквалифицироваться. [11]

Говоря конкретно об экономических вузах, там также необходимо присутствие физической культуры в учебном плане. Как и говорилось ранее, это поможет студентам вуза такого типа справиться с огромным количеством теоретических нагрузок, которые обычно все время увеличиваются, улучшит их здоровье и поможет справиться со стрессом, полученным во время учебы. [4] Физически подготовленные учащиеся – более подготовлены к усиленным нагрузкам и проблемам повседневной жизни. [12]

Подводя итоги, необходимо еще раз сказать, что в любых вузах необходимо наличие элективных дисциплин по физической культуре. Спорт и физическая культура воспитывают у студентов высших учебных заведений естественную потребность в организации здорового образа жизни – одного из параметров целостного гармоничного бытия человека.

Более того, спорт и грамотные физические нагрузки укрепляют здоровье учащихся, проявляют мотивацию быть лучшей версией себя.

Физически крепкие люди в большинстве случаев легче справляются со стрессом в любой области жизни. И самое главное, у здоровых людей рождаются здоровые дети, а это будущее нашей планеты.

Электронное научное издание

«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»

www.yrazvitie.ru

Специальный выпуск (22), 2019

*Труды Всероссийской конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта»
(24 января 2019 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)*

Литература

1. Бароненко В. А., Рапопорт Л. А. Здоровье и физическая культура студента. М., 2003. С. 352.
2. Петров П. К. Физическая культура. Курсовые и выпускные квалификационные работы. М., 2004. С. 112.
3. Костюченко В. Ф. Специальное профессиональное образование в сфере физической культуры. СПб., 2006. С. 102.
4. Решетников Н. В., Кислицын Ю. Л., Палтиеви́ч Р. Л., Погадаев Г. И. Физическая культура. М., 2008. С. 73
5. Бочкарева С. И. Использование электронных образовательных ресурсов в процессе физического воспитания в вузе/С. И. Бочкарева, Т. В. Буянова, Т. П. Высоцкая, С. П. Голубничий, В. В. Аверьясов//Теория и практика физ. культуры. -2018. -№ 3. -С. 44-46.
6. Bochkareva S.I Online education resources applied in academic physical education process/S.I. Bochkareva, T.V. Buyanova, T.P. Vysotskaya, S.P. Golubnichiy//Theory and practice of physical culture. -2018. -№3. -С. 15.
7. Антонова И.Н., Шутова Т.Н., Везеницын О.Н., Мартынов С.А. Изучение работоспособности сердечной мышцы студентов экономического вуза на занятиях по физической культуре. В сборнике: Гуманитарное образование в экономическом вузе. Междунар. науч.-практ. заоч. интернет- конференции – Москва. 2017. – С. 168-178.
8. Андриященко Л.Б., Витько С.Ю., Шутова Т.Н. Физкультурно-оздоровительные технологии в укреплении состояния здоровья студентов и сотрудников вуза // Современные проблемы науки и образования. – Пенза. - 2016. - №5. - С. 261.
9. Андриященко Л.Б., Бодров И.М., Зайцев В.А., Буянова Т.В., Носов С.М. Диагностика функционального состояния населения разных возрастных групп на основе методики «Estek system complex» // Теория и практика физической культуры. – 2018. - №9. – С. 16-18
10. Возисова М.А., Шутова Т. Н., Буянова Т.В., Зайцев В.А. Компетенции безопасности туристической деятельности в профессиональной подготовке бакалавров физической культуры // Известия тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2018. - №1. – С. 20-27

11. Выприков Д.В., Буянова Т.В., Бодров И.М., Голубничий С.П. Физическое воспитание молодежи в контексте социальных преобразований // Культура физическая и здоровье. – 2018. - №2(66). – С. 22-25.
12. Зайцев В.А., Шутова Т.Н., Носов С.М., Буянова Т.В. Innovation building circuit training in physical education of students // Известия тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2018. - №1. – С.55-60.
13. Шутова Т.Н., Александров Д.С., Носов С.М. Буянова Т.В. Модель организации производственной гимнастики в современных социально-экономических условиях // Культура физическая и здоровье. – 2018. - №1(65). – С.112-115.
14. Vochkareva S.I., Buyanova T.V., Vysotskaya T.P., Golubnichiy S.P. Online educational resources applied in academic physical education process. // Ntheory and practice of physical culture. – 2018. - №3. – P. 15
15. Шутова Т.Н. Классификации фитнес-программ и технологий, их применение в физическом воспитании студентов // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. - 2017. - №2. - С. 116-122.