

УДК 00 – 241000

Гончаров А.А.

студент.

1 курс, направление подготовки 10.03.01 «Информационная безопасность»

ФГБОУ ВО «БГТУ»

Россия, г. Брянск

Научный руководитель: Машичев А. С.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ

Аннотация.

В статье объясняется необходимость физического воспитания студентов, которое проявляется вследствие регулярных занятий физической культурой, а также значимость физической культуры в программе обучения высших учебных заведений.

Ключевые слова: спорт, жизнь, физическая культура, студенты, физического воспитания, активный образ жизни.

Goncharov A. A.

student.

1st year, direction of training 10.03.01 "

Information security»

OF THE "BGTU»

Russia, Bryansk

Scientific supervisor: Masychev A. S

Physical education in the life of students

Annotation.

The article explains the need for physical education of students, which is manifested as a result of regular physical education, as well as the importance of physical culture in the curriculum of higher educational institutions.

Keywords: sport, life, physical culture, students, physical education, active lifestyle.

Введение

Здоровье — основополагающая часть в жизни каждого человека. От состояния нашего здоровья зависит выполнение задач, планов, решение основных жизненных процессов, преодоление трудностей и перегрузок. К сожалению, многие, в том числе и студенты, пренебрегают самыми простейшими нормами здорового образа жизни. О необходимости физического воспитания личности написано немало. Занятия физической культурой влияют на все стороны развития личности: развиваются не только физические, но личностные навыки, что способствует дальнейшему росту гармоничной личности. Целью данного исследования является рассмотрение физической культуры в жизни студентов. Физическая культура имеет большое влияние в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста, так как их деятельность связана со значительным напряжением внимания, зрения, интенсивной интеллектуальной деятельностью и малой подвижностью. Снятие утомления нервной системы и всего организма, повышение работоспособности, укрепление здоровья — все это и не только польза, которую приносят занятия физической культурой. В широком смысле слова под физической подготовкой понимается процесс воспитания физических качеств и освоения жизненно важных движений и (или) базовых движений. В теоретическом смысле спорта физическая подготовка подразумевает только процесс воспитания физических качеств. В вузах дисциплина «Физическая культура» представлена в качестве обязательного предмета и важного элемента целостного развития личности. Вопросом исследования физической культуры и спорта в условиях высшего образования занимались такие отечественные исследователи, как В. А. Масляков, В. С. Матяжов, Ю. А. Ямпольская и др. Что касается процесса обучения в Кемеровском государственном университете, то он организован в

зависимости от состояния здоровья, наличия специальных групп для занятий, а также уровня физического развития и подготовленности студентов. Зачастую те студенты, которые занимаются физической культурой или спортом, имеют явные лидерские качества, обладают коммуникабельностью и общительностью. Они активно проявляют себя в процессе обучения и именно у них вырабатывается повышенная стрессоустойчивость, определенный режим дня, уверенность, а главное — повышается уровень здоровья. Что касается формы физического воспитания студентов, то возможны следующие варианты, которые, в свою очередь, взаимосвязаны и являются дополнением друг друга и представляют собой единый процесс физического воспитания студентов: Учебные занятия, которые выступают в роли основной формой физического воспитания в высших учебных заведениях; Самостоятельные занятия (они помогают лучшему усвоению учебного материала, позволяют увеличить общее время занятий физическими упражнениями, ускоряют процесс физического совершенствования, а также являются одним из путей внедрения физической культуры и спорта в быт и отдых студентов); Физические упражнения в режиме дня (они способствуют укреплению здоровья студентов, повышают умственную и физическую работоспособность); Массовые оздоровительные, физкультурные и спортивные мероприятия, которые направлены на широкое привлечение студенческой молодёжи к регулярным занятиям физической культурой и спортом, на укрепление здоровья, совершенствование физической и спортивной подготовленности студентов, а также многое другое. Деятельность студента крайне активна. Следовательно, он должен иметь хорошую физическую форму и отменное здоровье. Для того, чтобы полноценно организовывать физическую подготовку в рамках учебной дисциплины каждый педагог должен: – знать материал преподаваемой дисциплины в объеме программных требований; – владеть методикой подготовки и проведения практических занятий; – проводить консультации в пределах курса практических занятий. Комплексное использование всех

форм физического воспитания должны обеспечить включение физкультуры в образ жизни студентов. Хорошее самочувствие, ежедневная активность, бодрость и целеустремленность не мечта, добиться всего этого можно только, если заниматься спортом и физической культурой регулярно.

Заключение Физическая культура в высшем учебном заведении является необходимым параметром в формировании общей и профессиональной культуры личности современного специалиста. Физическая культура и спорт — средства созидания гармонично развитой личности. Они помогают сосредоточить все внутренние ресурсы организма на достижении поставленной цели, повышают работоспособность, позволяют втиснуть в рамки короткого рабочего дня выполнение всех намеченных дел, вырабатывают потребность в здоровом образе жизни. Как учебная дисциплина, физическая культура является обязательной для всех программ подготовки специалистов, так как она представляет собой одно из средств, которое помогает сформироваться всесторонне развитой личности, оптимизировать физическое и психофизиологическое состояние студентов в процессе получения ими высшего образования.

Список использованных источников:

1. Астранд П. О. Оздоровительные эффекты физических упражнений / П. О. Астранд, И. В. Муравов // Валеология. 2004. — № 2. — С. 64–70.
2. Григорьев, В. И. Образ жизни и здоровье студентов: учебно-методическое пособие / В. И. Григорьев, Д. Н. Давиденко; С.-Петербург. гос. ун-т экономики и финансов. — СПб.: Изд-во СПбГУЭФ, 2005. — 119 с.
3. Еркомайшвили И. В. Основы физической культуры. Екатеринбург, 2004. — 191 с.
4. Зайнетдинов В. А., Валеев Д. З. Физическая культура (лекционный курс). — Уфа, 2007. — 96 с.
5. Ильина Т. А. Педагогика: Курс лекций. Учеб. пособие для студентов пед.

ин-тов. М.: Просвещение, 1984. — 496 с.

6. Ильинич В. И. Студенческий спорт и жизнь: Учеб. пособие для студентов высших учебных заведений.-М.: АО «Аспект Пресс», 1995.-144с.

7. Мельников В. С. Физическая культура: Учебное пособие. — Оренбург: ОГУ, 2002. — 114 с.

8. Орешник Ю. А. К здоровью через физкультуру. М. «Медицина», 1989. — 212 с

9. Харламов И. Ф. Педагогика. М.: Гардарики, 1999. — 520 с.

10. Примерная программа дисциплины «Физическая культура». Утверждена Министерством высшего образования Российской Федерации 26 июня 2000 год