

УДК 796.011.3

Елена ИВАНЬКО,
*старший преподаватель кафедры
физического воспитания и спорта
Донецкого национального технического университета*

Екатерина ШУМЯЦКАЯ,
*старший преподаватель кафедры
физического воспитания и спорта
Донецкого национального технического университета*

Людмила ТУРЧИНА,
*старший преподаватель кафедры
физического воспитания и спорта
Донецкого национального технического университета*

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЁЖИ

В статье рассмотрены вопросы значимости занятий физической культурой в жизни студентов.

Ключевые слова: *физическая культура, воспитание, занятия, мотивация.*

У статті розглянуті питання значущості занять фізичною культурою у житті студентів.

Ключові слова: *фізична культура, виховання, заняття, мотивація.*

In article questions of efficiency of occupations by the general physical training by students of higher educational institutions with various specialities.

Key words: *physical culture, employment, motivation .*

Постановка проблемы. На современном этапе развития страны в условиях качественного преобразования всех сторон жизни общества возрастают требования к физической подготовленности наших сограждан, необходимой для успешной их трудовой деятельности.

Перед высшей школой стоит задача коренного и всестороннего улучшения профессиональной подготовки и физического воспитания будущих специалистов.

Прогресс науки и техники вызвал необходимость получения человеком значительного объема профессиональных знаний и большого количества разнообразной информации. Все это обусловило смещение центра тяжести нагрузки с физической сферы на психическую, умственную и эмоциональную [1, с. 49].

Анализ исследований и публикаций. Проблему режима физической работы и отдыха студента нельзя рассматривать отдельно, так как физический

труд неотделим от отдыха. Русский физиолог Н.Е.Введенский говорил: «Устают и изнемогают не столько от того, что много работают, а от того, что плохо работают», – имея в виду плохую организацию труда. Особенно это относится к студенческой молодежи [1, с. 51].

Вопросами физической подготовки студентов разных профессий и специальностей занимались многие отечественные и зарубежные специалисты: Л. П. Матвеев, А. Д. Новиков, В. А. Головин, В. А. Масляков, А. В. Коробков, Е. А. Пирогов, С. А. Душанин, Л. Я. Иващенко, В. И. Ильинич, В. А. Кабачков, С. А. Полиевский, А. А. Александров, Р. Т. Раевский, В. И. Филинков, В. М. Зацюрский, А. М. Максименко, С. В. Янанисом, В. Д. Мазниченко, А. М. Шлемина. В своих работах авторы рассматривают взаимосвязь физической культуры и спорта в режиме учебного труда, быта и отдыха студентов. Уделяют внимание особенностям методики проведения учебных занятий по физическому воспитанию, формированию мотивационных предпосылок к самостоятельным систематическим занятиям физическим воспитанием, развитию базовых физических качеств, практических умений и навыков, необходимых для дальнейшей продуктивной работы в течение всего периода трудовой деятельности [2, с. 141].

В новых условиях повышается социальная значимость физического воспитания в формировании всесторонне и гармонично развитой личности выпускника вуза с высокой степенью готовности к социально-профессиональной деятельности.

Физическое развитие человека – социально управляемый процесс. Используя физические упражнения в режиме труда и отдыха, рациональное питание и т.д., можно в широком диапазоне изменять показатели здоровья, физического развития и физической подготовленности [2, с. 152]. Физическая культура – это специфический вид социальной деятельности, в процессе которой происходит удовлетворение физических и духовных потребностей человека посредством целенаправленных занятий физическими упражнениями, усвоения и применения соответствующих знаний и навыков, а также участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях.

Исходя из этого, физическая культура является одной из составных частей общей культуры, она возникает и развивается одновременно наряду с материальной и духовной культурой общества.

Следует отметить, что уровень культуры человека проявляется в его умении рационально, в полной мере, использовать свободное время. От того, как оно используется, зависит не только успех в трудовой деятельности, учебе и общем развитии, но и само здоровье человека, полнота его жизнедеятельности. Физическая культура и спорт здесь занимают важное место [1, с. 56].

Физическая культура предполагает соблюдение правил общественной и личной гигиены, гигиены труда и быта, режимов труда и отдыха, другими словами – это процесс окультуривания человека.

Физическая культура посредством физических упражнений готовит молодых людей к жизни и труду, используя естественные силы природы и весь

комплекс факторов (режим труда, быт, отдых, гигиена и т.д.), определяющих состояние здоровья человека и уровень его общей и специальной физической подготовки.

Цель работы:

1. Провести социологический опрос студентов на предмет занятий физической культурой и спортом в режиме учебного труда, быта и отдыха.

2. Показать значение физической культуры и спорта в режиме учебного труда, быта и отдыха студентов.

Цель физического воспитания состоит в оздоровлении, воспитании и образовании занимающейся молодёжи.

Оздоровительная задача состоит в гармоническом развитии форм и функций организма, направленном на укрепление здоровья, повышение устойчивой сопротивляемости к заболеваниям организма и его закаливанию; воспитательная – в развитии волевых и двигательных качеств человека (сила, быстрота, выносливость и др.), а также в умении противостоять утомлению; образовательная – в формировании жизненно важных двигательных умений, навыков и знаний.

Неотъемлема связь физического воспитания с другими сторонами воспитания, а именно – нравственным, умственным, трудовым и эстетическим.

Физическое воспитание является составной частью общеобразовательной системы воспитания молодежи и приобщает молодых людей к культуре через двигательную активность во всех формах, играет решающую роль в формировании индивидуальности молодых людей [3, с.81]. В вузах им охвачены практически все студенты, поскольку этот возраст человека наиболее благоприятен для развития и совершенствования физических возможностей организма.

Физическая культура и спорт в учебно-воспитательном процессе вуза – средство социального становления будущих специалистов и активного развития их индивидуальных и профессионально значимых качеств, а также – средство воспитания их в духе коллективизма и взаимопомощи, достижения физического совершенства.

Физическое воспитание как учебная дисциплина в вузе определяется такими направлениями:

– поддержание социально-обоснованного уровня физической подготовленности студентов;

– противодействие средствами физической культуры и спорта негативным факторам, влияющим на здоровье и учебу;

– умение самостоятельно использовать средства физической культуры в труде и отдыхе;

– формирование общей и профессиональной культуры, здорового образа жизни и т.д.

Физическое воспитание в высших учебных заведениях осуществляется в следующие формы:

– учебные занятия;

- самостоятельные занятия студентов физическими упражнениями и спортом;
- профессионально-прикладная физическая культура;
- физические упражнения в режиме дня;
- массовые оздоровительные, физкультурные и спортивные мероприятия.

Эти формы взаимосвязаны, дополняют друг друга и представляют собой единый процесс физического совершенствования.

Учебные занятия (обязательные и факультативные) – основная форма физического воспитания в высших учебных заведениях. Они планируются в учебных планах по всем специальностям и проводятся преподавателями кафедры физического воспитания на протяжении всего времени обучения студентов.

Содержание курса “Физическое воспитание” регламентируется государственной учебной программой для вузов. Учебный материал программы состоит из теоретического и практического разделов.

Самостоятельные занятия позволяют увеличить общее время занятий физическими упражнениями и в совокупности с учебными занятиями обеспечивают оптимальную непрерывность и эффективность физического воспитания. Внедрение в учебный процесс самостоятельной работы позволит повысить сознательность и активность студента, индивидуализировать его физическую подготовку как по направленности, так и по времени, так как студент может самостоятельно заниматься различными видами двигательной активности в зависимости от самочувствия, желания и возможностей с учетом расписания занятий и учебной загруженности. Самостоятельная работа студентов – способ активного, целенаправленного приобретения ими новых знаний и умений без непосредственного участия в этом процессе преподавателей.

Практические занятия физическими упражнениями в сочетании с внеаудиторной, самостоятельной работой студентов будут способствовать повышению качества овладения данной учебной дисциплиной с целью формирования и развития профессиональных навыков обучающихся на базе активности и сознательности.

На практических занятиях происходит углубление знаний и формирование умения эти знания применить в реальной практике, в то же время индивидуальное осмысление практического материала на базе самостоятельной работы студентов обеспечивает подготовку выпускника к самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности и профессионально-прикладной физической активности.

Профессионально-прикладная физическая культура в учреждениях высшего профессионального образования является составной частью программы физического воспитания студентов и является обязательной для проведения на всех специальностях, по которым проводится обучение в вузе на протяжении всего периода учебной деятельности [4, с. 10]. В связи с этим это

направление определяется как прикладная ориентированная подготовка (к определенной профессии), которая включает две составляющие.

Первая связана с педагогическими навыками физической культуры, необходимыми для семейной жизни и воспитания собственных детей, формированием организаторских и конструктивных умений владения группой, способностью инициативно, творчески и компетентно решать задачи как непосредственно в производственном процессе, так и в проведении физкультурно-оздоровительных мероприятий во взаимодействии с коллективом, общественными организациями, общественностью. Вторая направлена на оптимальное воспитание профессионально значимых двигательных способностей, умений, навыков и совершенствование индивидуальных психофизиологических возможностей организма с учетом особенностей будущей деятельности студентов [2, с. 158].

Физические упражнения в режиме дня направлены на укрепление здоровья, повышение умственной и физической работоспособности.

Массовые физкультурные и спортивные мероприятия организуются в свободное от учебных занятий время, в выходные и праздничные дни. Эти мероприятия проводятся спортивным клубом на основе широкой инициативы и самостоятельности студентов.

Физическая культура и спорт в вузе – неотъемлемая часть образа жизни студентов. Высокий потенциал человека, его здоровый образ жизни – не самоцель, а естественная необходимость, на базе которой формируется духовно и интеллектуально развитая личность, способная на высшие проявления человеческих качеств [5, с. 174].

Целью физического воспитания является не только повышение двигательной активности, но и создание стойкой потребности к оздоровительным занятиям (мотивации) физической культурой, чрезвычайно важно повышение интереса к физической культуре и спорту, потребности в физическом самосовершенствовании и регулярных занятиях физическими упражнениями.

Мотив – это внутренняя движущая сила, которая побуждает человека к действию [5, с. 175]. В работах последнего десятилетия преобладает мнение, что формирование морально-ценностного отношения к своему здоровью, здоровых навыков и здорового образа жизни в целом – одно из приоритетных направлений в воспитании молодежи [4, с. 11]. В основу всего мотивационно-формирующего процесса положен принцип сознательности и активности: ничто не может быть введено в сознание человека при его пассивном или негативном отношении [3, с. 82].

Мотивы занятий физической культурой условно можно разделить на общие и конкретные. К первым следует отнести желание учащихся заниматься физической культурой вообще; ко вторым – желание учащихся заниматься любимым видом спорта, определенными упражнениями [5, с. 301].

В первом случае занимающийся удовлетворяет потребность в двигательной активности, во втором – он стремится к получению следующих результатов:

- 1) самосовершенствование (улучшение телосложения, укрепления здоровья);
- 2) самовыражение и самоутверждение;
- 3) удовлетворение духовных потребностей.

Проведенный анкетный опрос 50 студентов 1-2 курсов показал следующее:

I. Использование физических упражнений в режиме учебного дня:

- систематически применяют на первом курсе – 19% студентов, на втором – 17 %;
- иногда используют физические упражнения на первом курсе – 81% студентов, на втором курсе – 55 %;
- совсем не используют физические упражнения на первом курсе – 0%, на втором курсе – 28%.

II. Использование физических упражнений студентами в условиях повседневного быта:

- систематически используют: студенты первого курса – 40%, студенты второго курса – 30%;
- иногда используют: студенты первого курса – 56%, студенты второго курса – 65%;
- не используют: студенты первого курса – 4%, студенты второго курса – 5%.

III. Используют утреннюю гигиеническую гимнастику:

- систематически – студенты первого курса – 31%, студенты второго курса – 12%;
- иногда выполняют: студенты первого курса – 65%, студенты второго курса – 51%;
- не выполняют: студенты первого курса – 4 %, студенты второго курса – 33%.

IV. Применение закаливающих процедур в режиме дня студентов:

- систематически выполняют: студенты первого курса – 8%, студенты второго курса – 2%;
- иногда выполняют: студенты первого курса – 60%, студенты второго курса – 40,7%;
- не применяют вообще: студенты первого курса – 32%, студенты второго курса – 58%.

Рассматривая вопрос занятий физическими упражнениями в режиме дня, наибольшее количество студентов на первом курсе отдало предпочтение оздоровительным прогулкам (45,6%), на втором месте – занятия бегом и плаванием (26%). Второй курс отдаёт предпочтение бегу (40%), плаванию – (31%) и оздоровительным прогулкам (18,4%).

Выводы. Проведенное анкетирование студентов I-II курсов ДонНТУ, показало заинтересованность студентов в физических занятиях, но не всегда это занимает ключевую и главную позицию. Студенты на практике недостаточно используют занятия физической культурой в режиме учебного дня. Такое положение ставит перед вузовскими кафедрами задачу по

формированию мотивации студентов к занятиям физической культурой. Необходимо внедрение в учебный процесс больше самостоятельной работы, что позволит повысить сознательность и активность студента.

Дальнейшие исследования предполагается провести в направлении изучения других проблем организации занятий физической культурой и спортом в режиме учебного труда, быта и отдыха студентов.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Иванюшкин А. Я. “Здоровье” и “болезнь” в системе ценностных ориентаций человека / А. Я. Иванюшкин // Вестник АМН СССР. – 2000. – Т. 45. – № 1. – С. 49-58 ; №4. – С. 29-33.

2. Кабачков В. А. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи : монография / В. А. Кабачков, С. А. Полиевский, А. Э. Буров. – М. : Советский спорт, 2010. – С. 140-159.

3. Біліченко О. О. Мотивація студентів до занять з фізичного виховання / О. О. Біліченко // Актуальні проблеми фізичного виховання, спорту та валеології / М-во освіти і науки ; Крем. держ. політехн. ун-т. – Кременчук : КДПУ, 2008. – С. 79-82.

4. Бубка С. Н. Влияние мотивов на эффективность занятий физической культурой / С. Н. Бубка // Фізичне виховання і спорт в сучасних умовах : матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції (Черкаси, 29 вересня – 1 жовтня 2004 р.) / М-во освіти і науки ; Черк. нац. ун-т ім. Б. Хмельницького. – Черкаси : ЧНУ, 2004. – С. 8-11.

5. Кашуба Е. В. Исследование интересов и мотивов студентов к занятиям по физическому воспитанию в Донецком ГАУ / Е. В. Кашуба, В. В. Небесная, В. В. Гридина // Актуальні проблеми фізичного виховання у ВНЗ : республ. зб. наук. праць III Всеукр. наук.-практ. конф. – Донецьк : Донецький ДМУ ім. М. Горького, 2001. – С. 173-175.

6. Физическая культура студента : учебник / под ред. В. И. Ильинича. – М. : Гардарики, 2002. – 448 с.

Дата надходження до редакції: 17.12.2012 р.