

Физическая культура для студентов

Чуча Ю. И.

Харьковская государственная академия дизайна и искусств

Аннотация. Рассмотрены варианты занятий для учащейся молодежи, приведены примеры реализации их в различных ВУЗах.

Ключевые слова: физкультура, спортивные занятия, ВУЗы, здоровый образ жизни, студент.

Вопрос физического воспитания в ВУЗах поднимался многими авторами [2, 5–7]. Этой проблеме посвящено и ряд наших публикаций [1, 3–4, 8].

Физическое воспитание в школах и ВУЗах исчезает. Это уже состоявшийся факт. Нет оценок успеваемости, зачётов, контроля за текущим состоянием занимающихся. О какой норме или полноценной занятости мы можем говорить? Сегодняшнее состояние физической культуры потеряло интерес, престижность, имидж у молодежи. И без того слабые становятся еще слабее, а некоторые просто становятся хроническими больными, лентяями и «трутнями».

Постановление Верховного Совета Украины «Про стабільное развитие сферы физической культуры и спорта в Украине в условиях децентрализации власти» рекомендует на уровне Президента реализацию отдельных программ:

- «Двигательная активность – здоровый способ жизни – здоровая нация», утверждённый Указом Президента Украины от 9 февраля 2016 года №42/2016 на период до 2025 года;

- внесение некоторых изменений к Закону Украины «Про высшее образование» для полноценной активности студентов;

- стратегия развития Украины на период до 2020 года по Программе популяризации физической культуры и спорта и Программы здорового способа жизни и долголетия, отнесенных к вектору движения «Ответственность и социальная справедливость».

Многие актуальные вопросы также касаются организации привлечения инвесторов, меценатов для обновления и реконструкции имеющейся инфраструктуры. Максимальное финансовое обеспечение, начиная с детско-юношеских школ и до вершины спортивного мастерства (это участники европейских, мировых, Олимпийских соревнований), где честь страны имеет большое стратегическое и историческое значение.

Министерству образования и науки рекомендовано на всех уровнях обучения создать условия для реализации всех оздоровительных мероприятий и программ касательно физической культуры, а также:

- рекомендовать ректорам высших учебных заведений с целью формирования компетентности и достижения для студентов реальных результатов учёбы занятия по физическому воспитанию не менее как на протяжении двух лет учёбы, в объеме 4 часов в неделю, считая, что занятия по

физическому воспитанию имеют восстановительное и рекреационное значение. Здесь же нельзя забывать о занятиях по месту жительства (общежитиях) с целью привлечения молодежи к систематическим занятиям спортом, не забывая о регулярном медицинском контроле.

Мы можем рассмотреть на примере маленьких (некоторых) ВУЗов г. Харькова нынешние «реформы» в области физического воспитания, где вопрос оздоровления и закалки молодежи стоит очень остро и важно.

С нового (2016-2017) учебного года занятия по физическому воспитанию вынесены за сетку расписания, что очень удивило студентов, которые не потеряли желание заниматься. Но выбранные, 8-10 основных дисциплин, не предусматривают даже элементарных оздоровительных мероприятий. Управление по делам молодежи и спорта требует участия в соревнованиях студентов, не имеющих постоянной базовой подготовки и медицинского обеспечения к повышенной нагрузке. Вузы, имеющие спортивные базы, продолжают проводить занятия, и их руководство заинтересовано в спортивной рекламе ВУЗа, а не только в фактическом результате. Нам же остается наблюдать или же рисковать здоровьем людей. Предложено кафедрам вести занятия секций по видам спорта. Но после учебного дня, голодный студент из общежития вряд ли с пользой для здоровья будет заниматься физической культурой. Нагрузка на профессиональных предметах и заданиях до 17-18 часов не дает возможности полноценно развиваться физически. Нерегулярность и эпизодичность занятий физической культурой конечно же не дает результатов.

Занятия для себя, на любительско-аматорской основе не дают стабильности и бесцельны. Прийти поиграть в настольный теннис, бадминтон, побросать мяч в кольцо – это развлечение. Это доступно для студентов, и если они придут в спортивный зал, и за это спасибо. Более регулярно посещаются занятия по спортивной аэробике, фитнесу, волейболу, в тренажерном зале, но массовость и регулярность тоже оставляют желать лучшего.

Наличие спортивной базы играет большую роль, так как, по мнению студентов это важная деталь для желания заниматься. В нашем ВУЗе мы ввели паспорт здоровья, где уже сами студенты могут контролировать уровень своей физической подготовленности (раз в семестр или ежемесячно).

Более сотни первокурсников записались в секции, но это не значит, что они регулярно и добросовестно посещают их. Это секции волейбола, баскетбола, вело, бадминтона, настольного тенниса, кроссовой подготовки в легкой атлетике, спортивной аэробика и фитнеса, туризма и ориентирования, атлетической гимнастики. Часть студентов (но уже за плату) посещают спортивные клубы, спортзалы и секции на стороне. У нас все занятия бесплатны и даже поощряются кафедрой и профкомом.

Кафедра имеет лыжный парк (30 пар лыж), столы для армспорта, дартс, тренажерный зал. Отдельные студенты ищут для себя возможность занятий по интересам (бокс, каратэ, виды борьбы, стрельбы, тенниса). Сотрудники и

студенты приняли активное участие в международном марафоне (конечно, на дистанциях по уровню своей подготовленности).

Осенью и весной группы студентов трех факультетов совместно с преподавателями кафедры физического воспитания ходят в пеший поход выходного дня. Где мы играем на природе в спортивные и подвижные игры, проводим эстафеты, купаемся, готовим на костре пищу, отдыхаем, фотографируемся, знакомимся с природой нашего края и животным миром. Но, к сожалению, с каждым годом активность студентов падает и энтузиазм иссякает, на что тоже влияет отмена регулярных занятий и отсутствие современных спортивных баз.

11 вузов г. Харькова могут позволить себе занятия в спортзалах, манежах, кортах, бассейнах или открытых площадках и стадионах. У остальных нет возможностей и средств на аренду. А военным училищам и университетам сам Бог велел иметь оборудованные места занятий для подготовки боеспособной молодежи для армии. Сегодня, даже в некоторых районных центрах, таких как Изюм, Чугуев, Лозовая, положение с наличием спортивных баз и финансирования физической культуры гораздо лучше, чем в школах и ВУЗах г. Харькова. Не секрет, что, выбирая ВУЗ при поступлении, абитуриент ставит приоритеты на базовые и спортивные объекты своей будущей профессии.

Харьков – студенческая столица страны, мы гордимся достижениями спортсменов нашего региона, но и сейчас заметен спад уровня достижений во многих видах спорта, где нет должного внимания и стабильного финансирования. Необходимо, и очень срочно, искать пути решения этих вопросов:

1. Далеко не каждая организация (школа, ВУЗ, ДЮСШ, ЖЭК) имеют весь спектр необходимых условий для занятий. Это тем более обидно, что уже сама потребность человека к движению заложена в нем природой.

2. Пусть это не кажется наивным, далеко не все учебные заведения исповедуют «культ физического воспитания», но даже для этих ничтожно малых, часов для оздоровления населения и учащейся молодежи не хватает.

3. Уходят в прошлое пешие прогулки, дыхательная гимнастика в легком режиме. Формы двигательной активности должны соответствовать возрасту, потребностям, самочувствию занимающихся, а также находить реальную конечную цель – это оздоровление, продление жизни, самосовершенствование и др.

4. Интерес населения к ведению здорового образа жизни сейчас повышается постоянно. Различные формы ведения самостоятельных стихийных занятий часто можно наблюдать во всех парках, скверах, спортивных школьных площадках, зонах отдыха, в районах рек и водоемах.

5. На наш взгляд, ведение здорового образа жизни неразрывно связано с физической культурой во всех её проявлениях. Это и туристические походы и походы выходного дня. Более систематические формы занятий – ежедневные пробежки, зарядка, езда на велосипеде. Сезонные занятия – плавание в

открытых водоемах, лыжный и конькобежный спорт, горный или водный туризм, элементы моржевания.

Эффект положительных эмоций, психологический микроклимат, спортивные интересы и увлечения – важные элементы создания предпосылок для регулярных занятий физкультурой и привлечения различных групп населения к ведению здорового образа жизни.

Желаем Вам здоровья и постоянных жизненных побед!

Литература

1. Буц А. Н. Сферы интересов занятий физической культурой и спортом (цели и мотивы) / А. Н. Буц, Л. М. Гугучкина, Ю. И. Чуча // Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях :Сборник статей VI международной научной конференции, 26–27 апреля 2012 года, БГТУ им. В. Г. Шухова. – Белгород, 2012. – Ч. I. – С. 19–22.
2. Засека М. В. Изучение взаимосвязи между состоянием физического развития и уровнем двигательной подготовленности учащихся профессионально-технического учебного заведения (ПТУЗ) / М. В. Засека, И. П. Помещикова. // Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення: матеріали I Всеукраїнської науково-практичної конференції (Харків, 20 травня 2015 р.) – Харків : ХДАФК, 2015. – С. 50–53.
3. Калинина М. О. Представление о здоровьесберегающих образовательных технологиях в высших учебных заведениях / М. О. Калинина, Ю. И. Чуча, О. И. Русаков. // Здоровьесберегающие технологии, физическая реабилитация и рекреация в высших учебных заведениях: сборник статей IV международной научной конференции. Белгород-Красноярск-Харьков : ХГАДИ, 2011. – С. 99–101.
4. Корлюка Д. В. Физическое воспитание в ВУЗе / Д. В. Корлюка, Ю. И. Чуча // Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях :Сборник статей VI международной научной конференции, 20-21 апреля 2010 года, БГТУ им. В. Г. Шухова. – Белгород, 2010. – Ч. I. – С. 67–71.
5. Нечепоренко А. С. Влияние нагрузки спортивного экспериментального велопохода на показатели сердечно–сосудистой системы / А. С. Нечепоренко, Н. И. Чуча. // Основы спортивного туризма в рекреацийній діяльності: збірник наукових праць [Електронний ресурс]. – Харків : ХДАФК, 2016. – С. 211.
6. Помещикова И. П. Аматорський баскетбол як один із видів рекреацийно-оздоровчої рухової активності / И. П. Помещикова, О. В. Кудимова // Фізична реабілітація та рекреацийно-оздоровчі технології: [наук. журн.] – 2016. – № 3. – С. 180–184.
7. Темченко В. А. Оценивание успеваемости студентов, занимающихся баскетболом / В. А. Темченко, Н. И. Чуча. // Физическое воспитание студентов – 2012 – № 3. – С. 108–111.
8. Чуча Ю. И. Восстановление физической работоспособности студентов-спортсменов: методические рекомендации / Ю. И. Чуча [и др. — Харьков : ХИИТ. – 1991. – 20 с.

Информация об авторах:

Чуча Юрий Иванович – доцент кафедры физического воспитания, судья Всесоюзной категории по баскетболу, Харьковская государственная академия дизайна и искусств.

Поступила в редакцию 08.01.2017