

УДК: 5527

*Лучкова И.Ю.,
старший преподаватель кафедры «Физическая культура»
Западный филиал Российской Академии
Народного Хозяйства и Государственной Службы
Россия, Калининград*

*Анисимова А.В.
студентка
5 курс, специальность «Таможенное дело»
Западный филиал Российской Академии
Народного Хозяйства и Государственной Службы
Россия, Калининград*

ЗНАЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ЖИЗНИ СТУДЕНТА

***Аннотация:** статья посвящена значению физической культуры в жизни учащегося высшего учебного заведения. В статье рассматриваются проблемы физической культуры и спорта в учебной деятельности будущих специалистов.*

***Ключевые слова:** физическая культура, спорт, студенты, здоровый образ жизни, здоровье, развитие личности, будущие специалисты.*

***Annotation:** The article is devoted to the importance of physical culture in the life of a student of a higher educational institution. The article deals with the problems of physical culture and sports in the educational activities of future specialists.*

***Keywords:** physical culture, sports, students, healthy lifestyle, health, personal development, future specialists.*

Одним из наиболее результативных методов повышения работоспособности в учебной деятельности и активности студентов являются занятия физической культурой и спортом. Занятия физической культурой направлены на укрепление и поддержание здоровья путём выполнения различных физических упражнений, что также способствует укреплению психофизиологических способностей учащегося. Физическая культура студентов высших учебных заведений – неотъемлемая часть высшего профессионального образования. В системе образовательной и профессиональной подготовки будущих специалистов освоение данной дисциплины осуществляется в различных формах, которые взаимосвязаны, дополняют друг друга и осуществляют целостный процесс физического воспитания студентов. Целью физической культуры, как дисциплины является:

- укрепление и поддержание здоровья учащихся;
- повышение уровней физической подготовки и физической трудоспособности;
- приобретение теоретических знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта;
- обеспечение требуемой физической подготовки, которая необходима для их будущей трудовой деятельности;
- развитие у будущих специалистов моральных, волевых, личностных и физических качеств.

Сам процесс обучения осуществляется в зависимости от состояния здоровья и физического развития учащихся с учётом условий их предстоящей трудовой деятельности. На сегодняшний день взаимосвязь физической культуры и трудоспособности особо ощущается. Занятия физической культурой и спортом помогают снимать переутомление нервной системы и всего организма в целом, увеличивают работоспособность и благоприятствуют укреплению здоровья. Физическую подготовку необходимо воспринимать как неотъемлемую форму

воздействия на личность молодого специалиста, результаты которой окажут влияние на профессиональную деятельность.

Физическое развитие неразрывно связано со здоровьем. Занятия физической культурой и спортом могут содействовать совершенствованию определенных органов и систем организма. Правильно подобранные физические нагрузки могут улучшить и нормализовать многие показатели физического здоровья, такие как масса тела, частота сердечных сокращений, окружность грудной клетки, жизненная емкость лёгких, динамометрия и т.д.

Структура физической культуры студентов состоит из трёх компонентов - самостоятельных блоков:

- Физическое воспитание;
- Студенческий спорт;
- Активный досуг.

Рассмотрим каждый компонент в отдельности. Физическое воспитание играет важную роль для студентов в их нравственном, волевом и эстетическом развитии, а также вносит вклад в подготовку всесторонне развитых специалистов. Затраченное время на занятия физическими упражнениями восполняется благодаря повышению общей трудоспособности, в том числе умственной и физической. Одной из важнейших задач учебной дисциплины является продвижение в молодежную среду важности значения физического воспитания, которое способствует всеобщему и профессиональному развитию личности.

Студенческий спорт неразрывно связан с физической культурой и формирует гармонично развитую личность. Студенческий спорт и физическая культура способствуют привлечению всех ресурсов организма для достижения высоких результатов, воспитывают и вырабатывают в учащихся привычку здорового образа жизни, повышают трудоспособность будущих специалистов и обеспечивают энергетическими ресурсами, чтобы справиться с максимальным

объемом задач во время рабочего или учебного дня. Взаимосвязанность физической культуры и спорта способствует не только формированию привлекательного вида человека, но и его духовного мира, который проявляется личностными качествами и поведением в обществе. Прогрессивный ритм жизни студентов требует все наибольшей физической активности и подготовленности. Все нагрузки, которые приходится переносить нам в течение всей жизни, требуют более высокого уровня физической подготовки, который можно приобрести с помощью занятий физической культурой и спортом.

Активный отдых помогает отвлечься от основной деятельности и насущных проблем, именно поэтому студенты отдают предпочтение занятиям физической культурой в виде активного отдыха. Очень важно уметь сочетать работу и отдых в любой сфере деятельности. Активный досуг помогает улучшить мозговую деятельность и работоспособность и, наоборот, плохо организованный отдых может привести к упадку сил или хронической усталости. Чтобы выполнять свою работу с максимальной эффективностью, необходимо рационализировать режим труда и отдыха. Регулярная поочередность трудовой деятельности и отвлечения от неё помогает сохранить здоровье и поддержать высокую трудоспособность.

Таким образом, все три компонента структуры физической культуры учащихся вузов неразрывно связаны друг с другом, каждый компонент дополняет друг друга.

Характер работы на обязательных учебных занятиях физической культурой определяется методами, которые развивают необходимые физические качества, двигательные умения и навыки. Планирование занятий физического воспитания организуется, основываясь в зависимости от подготовленности студентов, их спортивной квалификации и состояния здоровья. Помимо обязательных учебных занятий в учебных заведениях организуется физкультурные и спортивно-массовые мероприятия, которые широко привлекают студенческую молодежь к регулярным занятиям физической

культурой и спортом, служащим средством укрепления здоровья, совершенствования спортивного и физического развития учащихся.

Студенты, которые регулярно занимаются физической культурой и спортом, могут заметить, что они становятся гораздо увереннее в себе, у них исчезает страх перед любыми трудностями на пути к своей цели, а также повышается иммунитет и стрессоустойчивость. У студентов, которые систематически посещают занятия по физической культуре, повышенная вероятность стать лидерами в группе, так как данная дисциплина воспитывает такие черты характера как уверенность, ответственность, целеустремленность, дисциплинированность, коммуникабельность, стремление достичь максимального результата.

Среди студентов 5-го курса Западного филиала РАНХиГС специальности «Таможенное дело» был проведен социальный опрос, в ходе которого был задан вопрос «Какая на ваш взгляд главная задача дисциплины ФК при обучении в вузе?»¹; на основании чего были получены следующие результаты:

- развитие физических качеств, формирование двигательных умений и навыков – 26,7%
- укрепление и сохранение здоровья – 53,3%
- обучение специальными знаниями в области ФК - 6,7%
- всестороннее гармоничное развитие, подготовка к трудовой деятельности - 13,3%

¹ Опрос «Значение физической культуры в жизни студента у студентов Западного филиала РАНХиГС потока 16ТМД». Проведен студенткой ЗФ РАНХиГС группы 16ТМД1 Анисимовой А.В и старшим преподавателем кафедры физической культуры ЗФ РАНХиГС Лучковой И.Ю
https://docs.google.com/forms/d/1rD_sV5h8mW1fzaHeCP1uY4C-7Axr5uSaOYx44XsNTo/edit

Какая на ваш взгляд главная задача дисциплины "Физическая культура и спорт" при обучении в вузе?

30 ответов



Рис.1. Результат социологического опроса «Значение физической культуры в жизни студента у студентов Западного филиала РАНХиГС потока 16ТМД»

На основе данного опроса можно сделать вывод, что более половины учащихся все же считают главной задачей дисциплины укрепление и сохранение здоровья.

Дисциплина «Физическая культура» в высшем учебном заведении является незаменимой составляющей в становлении общей и профессиональной культуре личности будущего профессионала. Физическая культура обладает потенциальными возможностями потенциала развития личности. Укрепление и поддержание здоровья студентов в системе высшего образования обеспечивает решение главной задачи дисциплины – развитие у будущих специалистов устойчивого понимания и значимости здорового образа жизни.

Использованные источники:

1. Оболонский А.В., Егорычева Е.В., Чернышёва И.В., Шлемова М.В. РОЛЬ И ЗНАЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ЖИЗНИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ // Международный студенческий научный вестник. – 2015. – № 5-4.;
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.