

УДК 796.011.3

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ВОСПИТАНИЯ И ПРЕПОДАВАТЕЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ



THE ROLE OF PHYSICAL EDUCATION AND A TEACHER OF PHYSICAL CULTURE IN THE LIFE OF UNIVERSITY STUDENTS

Булгакова Ирина Сергеевна

студент,
кафедра отраслевого и проектного менеджмента,
Кубанский государственный технологический университет
bulgakkova.irina@yandex.ru

Еременко Вера Николаевна

старший преподаватель,
кафедра физического воспитания и спорта,
Кубанский государственный технологический университет
vera_er_ko@mail.ru

Аннотация. В статье рассматривается влияние физической культуры на жизнь студента. Её место в ней, влияние её на здоровье студента, образ жизни, воспитание и взаимоотношение студентов с обществом. Рассматривается роль самого преподавателя на процесс обучения, влияние методов преподавания предмета аудитории и действия преподавателя, которые могут вызвать у студентов дополнительные стимулы не только к занятиям в вузах, но и к упражнениям, организованным во внеучебное время.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, здоровье, физическое воспитание, физическая нагрузка, физические упражнения, здоровый образ жизни, физическая активность.

Bulgakova Irina Sergeevna

Student,
Department of Industry
and Project Management,
Kuban State Technological University
bulgakkova.irina@yandex.ru

Eremenko Vera Nikolaevna

Senior Lecturer,
Department
of Physical Education and Sports,
Kuban State Technological University
vera_er_ko@mail.ru

Annotation. The article deals with the influence of physical culture on the life of a student. Its place in it, its influence on the student's health, lifestyle, upbringing and the relationship of students with society. The role of the teacher himself on the learning process, the influence of the methods of presenting the subject to the audience and the actions of the teacher, which can cause additional incentives for students not only to study at universities, but also to exercises organized during extracurricular time, are considered.

Keywords: physical culture, sports, health, physical education, physical activity, physical exercises, healthy lifestyle, physical activity.

Само физическое воспитание как отдельный вид деятельности появилось ещё 80–8 тыс. лет назад. Особенностью физических упражнений является то, что они отделены от трудовой деятельности и не являются частью той физической нагрузки, которая её сопровождает. Также можно сказать, что целью физических упражнений является сама нагрузка, результатом которой становится улучшение наших физических показателей. Трудовая деятельность же, хоть и может быть связана с физическими нагрузками, своей целью ставит выполнение определённых работ и получение заранее запланированного результата.

Сегодня физическая культура является неотъемлемой частью высшего образования. Но даже так у некоторых из студентов порой возникает вопрос «так ли необходимы занятия физической культурой в вузах?». Данный вопрос может возникать из-за возможного недопонимания студентом важности данного предмета и роли физической активности в жизни каждого человека.

Если проанализировать содержание дня самого студента, можно увидеть, что образ жизни большинства из них преимущественно относится к малоподвижному (если только сам студент целенаправленно и систематически не занимается дополнительно физической культурой). Именно для того, чтобы избежать неблагоприятных последствий малоподвижного образа жизни студентов и развить их физические качества, в вузах существует физическая культура как предмет [1, с. 218].

Считается, что физические упражнения – одно из лучших «лекарств» от усталости, которое повышает работоспособность. При выполнении физических активностей также значительно возрастает работа мышц, быстро улучшается кровообращение,

вслед за чем и дыхание, работа печени и почек по выведению токсических веществ из крови.

Сами занятия могут принимать различные формы, которые будут взаимосвязаны между собой и каждая из которых является лаконичным дополнением друг друга [2, с. 393]:

1. Учебные занятия – основная форма физического воспитания в высших учебных заведениях;
2. Самостоятельные занятия;
3. Физические упражнения в распорядке дня;
4. Массовые оздоровительные, физкультурно-спортивные мероприятия.

Именно для того, чтобы грамотно организовать данную деятельность студентов, помочь им в её реализации, роль преподавателя физкультуры не должна ограничиваться его основными функциями, такими как:

- знать и доводить до студентов материал дисциплины в доступной и понятной форме;
- проводить занятия в соответствии с методическими рекомендациями;
- проводить консультации и воспитательные беседы в рамках курса.

Для лучшего ведения занятий и прививания интереса у студентов преподаватель должен помимо этого:

- помочь студентам преодолеть возможные внутренние барьеры, препятствующие их занятиям физкультурой;
- проводить индивидуальные беседы, темой которых были бы, например, личные переживания, трудности студента, связанные с занятиями, или, возможно, разъяснения некоторых спортивных мероприятий, рекомендации по их проведению, оценка состояния здоровья студента и советы по его профилактике;
- проводить игровые мероприятия в рамках занятия, чтобы вызвать у студента интерес и показать, что занятия могут проходить в неожиданных и интересных формах и др.

Реализуя эти функции, преподаватель стимулирует у студентов интерес к занятиям. У тех, в свою очередь, возникает ряд мотивов, мобилизующих их на проявление активности. Вот некоторые из них:

- стремление к физическому совершенствованию, позволяющему выделиться в кругу сверстников, привлечь к себе внимания, заслужить признание и уважение;
- нежелание отставать от друзей, выделяться в коллективе или, наоборот, стремление влиться в коллектив, общаться и вести совместную деятельность;
- нежелание нарушать правила учебного заведения, связанное с обязанностью посещения занятий;
- возможное соперничество с одноклассниками или другими студентами;
- подражание, вызванное стремлением достичь тех же результатов, что и те, кто обладает определёнными физическими преимуществами (сила, скорость) или достиг признания посредством спорта (грамоты, награды, медали и др.);
- стремление к всеобщему признанию, желание получить вознаграждение за свои старания;
- заинтересованность в самом процессе, а не результате;
- желание отдохнуть, получить разрядку, развлечься;
- желание заниматься физическими упражнениями в благоприятных условиях (зал, спортивное поле, спортивный инвентарь, тренажёры и др.);
- заинтересованность в проведении занятий с преподавателем, который может ответить на интересующие вопросы, привлечь внимание интересной информацией, сделать учебный процесс увлекательным и интересным или воодушевить своим примером и др.

Обобщая всё вышесказанное можно увидеть, что при проведении занятий преподаватель должен ориентироваться на сбережение здоровья обучающихся, посредством реализации ряда принципов [3, с. 120]:

- принцип двигательной активности;
- принцип оздоровительного режима;
- принцип формирования правильной осанки, навыков правильного дыхания, и т.д.;
- принцип реализации эффективного закаливания;

- принцип психологической комфортности;
- принцип опоры на индивидуальные особенности и способности ребенка.

Как можно увидеть функции и требования предъявляемые к преподавателям физкультуры в высших учебных заведениях страны очень обширны. Они требуют от них не только глубокого понимания теоретической части занятий, но и умения применять данные знания на практике, организуя свою деятельность грамотно и комфортно не только для себя, но и для учащихся [4, с. 353].

В связи с переходом России на новый путь развития рыночной экономики и происходящими в стране социально-экономическими преобразованиями остро встает вопрос о реформировании системы физического воспитания. Уровень здоровья молодежи уже сейчас очень низок и с каждым годом падает все больше, качество образования не способствует стремлению молодёжи к занятиям физической культурой, а объем бесплатно предоставляемых спортивно-оздоровительных услуг сокращается с каждым годом [5, с. 59].

В настоящее время содержание программ обучения студентов изменяется в сторону увеличения учебной нагрузки и повышения требований. Увеличение объёма информации и ужесточение требований к обучающимся приводит к снижению работоспособности, перегрузкам, ухудшению самочувствия и снижению мотивации.

Именно поэтому физическое воспитание в вузе является необходимым параметром в формировании общей и профессиональной культуры личности современного специалиста. Они помогают сосредоточить все внутренние ресурсы организма на достижении цели, повышают работоспособность, позволяют вместить выполнение всех запланированных задач в рамки короткого рабочего дня, развивают потребность в здоровом образе жизни.

В таких условиях преподавателю физкультуры следует таким образом строить свою профессиональную деятельность, чтобы выполнять не только поставленные перед ним его профессией задачи, но и стать наставником для каждого студента и способствовать его развитию и стремлению к этому развитию даже в отрыве от занятий.

Литература

1. Захватов Д.Е. Физическая культура в жизни студента / Д.Е. Захватов, И.Ф. Ибрагимов // Журнал «Научный лидер». – 2021. – № 13(15). – С. 218.
2. Копылов Ю.А. Система физического воспитания в образовательных учреждениях / Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская. – М. : Арсенал образования, 2018. – 393 с.
3. Захватов Д.Е. Научный лидер / Д.Е. Захватов // Физическая культура в жизни студента. – 2021. – С. 120–125.
4. Еременко В.Н. Роль физической культуры в жизни человека / В.Н. Еременко, А.С. Медведева, А.А. Левченко // Азимут научных исследований: педагогика и психология. – 2019. – Т. 8. – № 3(28). – С. 353–355.
5. Повышение мотивации к занятиям физической культурой среди студентов / В.Н. Еременко [и др.] // Современное педагогическое исследование. – 2018. – № 3. – С. 59–62.

References

1. Zakhvatov D.E. Physical culture in the life of a student / D.E. Zakhvatov, I.F. Ibragimov // Journal «Scientific leader». – 2021. – № 13(15). – P. 218.
2. Kopylov Yu.A. The system of physical education in educational institutions // Yu.A. Kopylov, N.V. Polyanskaya. – M. : Arsenal of Education, 2018. – 393 p.
3. Zakhvatov D.E. Scientific leader / D.E. Zakhvatov // Physical culture in the life of a student. – 2021. – P. 120–125.
4. Eremenko V.N. The role of physical culture in human life / V.N. Eremenko, A.S. Medvedeva, A.A. Levchenko // Azimuth of scientific research: pedagogy and psychology. – 2019 – Vol. 8. – № 3(28). – P. 353–355.
5. Increasing the motivation for physical education among students / V.N. Eremenko [et al.] // Modern pedagogical research. – 2018. – № 3. – P. 59–62.