(cc) BY

Акнаева Наталья Сергеевна
студентка
Научный руководитель
Александров Спартак Геннадьевич
канд. пед. наук, доцент, преподаватель
Краснодарский филиал
ФГБОУ ВО «Российский экономический
университет им. Г.В. Плеханова»
г. Краснодар, Краснодарский край

О ЗНАЧЕНИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ОБЕСПЕЧЕНИИ УМСТВЕННОЙ И ДВИГАТЕЛЬНОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ

Аннотация*: в статье рассмотрен вопрос важности физических нагрузок для студентов вузов. Рассмотрен механизм влияния физкультуры на функциональные показатели организма студентов, раскрыта значимость практических занятий, позволяющих эффективно формировать необходимые физические способности, оптимизировать состояние здоровья и интеллектуальную активность.*

Ключевые слова*: физическая культура, спорт, студенты, вузы, здоровье, образовательные программы, физические упражнения.*

Результаты исследования и их обсуждения. Одной из актуальных научных проблем является развитие и совершенствование основных физических качеств, улучшение морфофункциональных и психических свойств личности российского студенчества. Важное значение физической культуры в жизни студентов обусловлено тем, что их деятельность связана с напряженной умственной работой, зрительным переутомлением и низкой двигательной активностью, что приводит к негативным последствиям для организма [1].

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Регулярные физические нагрузки оказывают благоприятное влияние на интеллектуальные способности и психоэмоциональный фон, повышают стрессоустойчивость. Студент, осознающий важность и полезность занятий физической культурой, регулярно их посещающий, с большей вероятностью достигнет значительного личностного, а затем и профессионального роста [2].

Такие студенты, в том числе и в РЭУ им. Г.В. Плеханова, ежедневно формируют навыки коммуникации, лидерские способности и целеустремлённость, отличаются крепким здоровьем, гармоничным развитием, активностью в учебном процессе [3]. Большое внимание следует уделять занятиям со студентами, имеющими ограниченные возможности здоровья. При составлении программ следует учитывать их мотивацию, вознаграждать за достигнутые успехи в физкультурном совершенствовании [6].

Общество достигло больших успехов в сфере информационно-коммуникационных технологий, услуг и производства. Происходит постоянное обновление вузовской системы физкультурных занятий. Новое поколение студентов образовательных учреждений, обладает рядом характерных социально-культурных особенностей. Их учёт крайне важен для разработки учебных курсов по физкультурно-спортивным дисциплинам [5].

У современной студенческой молодёжи наблюдается выраженный запрос на демократический стиль управления и проведения занятий. Преподаватель в этом случае становится не только формальным, но и неформальным лидером группы. Это формирует у студента положительное отношение к занятиям спортом. Личный пример педагога в совокупности с вербальным объяснением упражнений усиливает мотивацию обучающихся. Важен индивидуальный подход к каждому студенту и учёт его особенностей и возможностей. Этот механизм призван заменить механическую «сдачу нормативов». Само-мотивация будет оказывать на студента эффект в значительно большей степени, нежели поощрительно-бальная система, являющаяся не достаточно важным стимулом в приобщении к регулярным занятиям.

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Ещё одним значимым фактором является организация отдыха в процессе занятия, между упражнениями. В паузах важно доносить до студентов информацию о значимости физкультуры в личностном и профессиональном плане, приобщении к ЗОЖ.

Для выяснения отношения студентов к физкультуре и спорту проведен социологический онлайн-опрос среди студентов КФ РЭУ им. Г.В. Плеханова. Всего опрошено 50 студентов: 21 юноша, 29 девушек. Результаты опроса представлены на рисунках 1 и 2.

Рис. 1. Ответ студентов на вопрос «Как вы относитесь к физкультуре?»

Только 5% респондентов высказали отрицательное отношение к физкультуре. Большинство (79%), ответили «Положительно», понимая влияние физкультуры на сохранение и укрепление физического и психологического здоровья. 17% студентов нейтрально относятся к спорту, не заинтересованы в активных занятиях физкультурой и не воспринимают её важным компонентом сбережения здоровья.

С целью выявления действенных способов приобщения студентов к занятиям, задан следующий вопрос.

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

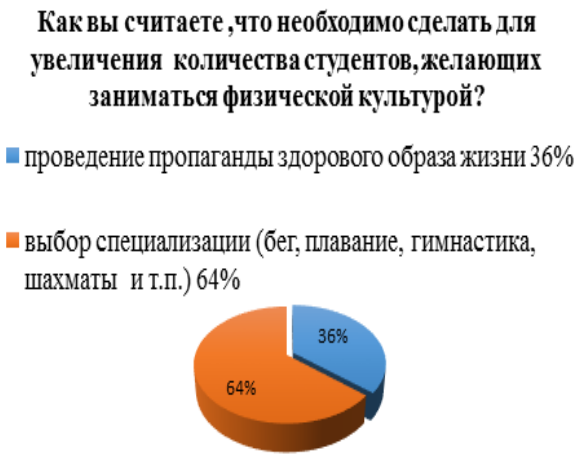

Рис. 2. Ответ студентов на вопрос «Как вы считаете, что необходимо сделать для повышения интереса к занятиям физкультурой?»

Большинство респондентов (64%) считают, что в рамках учебной программы должна быть альтернатива при выборе видов и форм занятий. В то же время, не все вузы могут предоставить такой выбор ввиду того, что организация подобных занятий требует развитой базы спортсооружений, разнообразного инвентаря, привлечения дополнительного компетентного педсостава. В меньшинстве (36%) оказались те, кто считает, что необходимо пропагандировать ЗОЖ, информировать о важной роли двигательной активности в сохранении здоровья и благополучия личности и общества.

Существует ряд ключевых принципов, которые должны быть учтены при организации занятий с целью повышения их эффективности. Занятия, проводимые в начале дня (первая пара), должны характеризоваться нагрузками малой и средней интенсивности (ЧСС 110–150 уд./мин и 130–150 уд./мин, соответственно), что позволяет подготовить организм к вхождению в процесс умственной активности и обеспечит высокую продуктивность. Чуть большую (ЧСС не более 160 уд./мин) интенсивность нагрузок можно позволить, если занятия физической культурой проходят на 3–4 паре. Игровые виды спорта ввиду своей продолжительности «нагружают» эмоционально-психическую составляющую студента, приводят к снижению умственной активности. Вместе с тем, непродолжительные игровые формы стимулируют умственную активность [4; 7].

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Заключение. В вузах необходимо создавать условия для проявления студентами творческих способностей в выбранных формах спортивной деятельности. Необходимы альтернативные программы формирования физической культуры личности студентов. Формирование у студентов положительного образа занятий физкультурой и спортом среди способствует формированию положительной мотивации, «полезных» личностных качеств, улучшению физического состояния. Планировать занятия необходимо, руководствуясь целью обеспечения высокой умственной и физической работоспособности. Так, в начале недели комплекс упражнений активизирует психику и физиологию студента, подготавливая к учебной неделе. Занятия в середине недели поддерживают общую работоспособность обучающегося, а в конце – снимают накопленную за неделю усталость.

Список литературы

1. Александров С.Г. Организация самостоятельных занятий физкультурой и спортом студентов вузов: учебно-методическое пособие. – Краснодар: ИП Тасалов А.В., 2021. – 87 с.

2. Александров С.Г. Модель гуманизации личности студента и физкультурное воспитание // Развитие инновационной экономики в современном мире. – М.: Изд-во Центросоюза РФ, 2014. – С. 114–121.

3. Александров С.Г. Физическое воспитание студентов вузов с ориентацией на использование традиционных казачьих средств подготовки // Актуальные проблемы современной науки: материалы VII Международной науч.-практ. конф. – Краснодар: ККИ (РУК), 2019. – С. 280–282.

4. Александров С.Г. Повышение уровня силовой подготовленности студентов на основе применения изотонических и изометрических физических упражнений / С.Г. Александров, Д.В. Белинский // Бизнес. Образование. Право. – 2021. – №1 (54). – С. 418–421.

5. Демко Я.А. Физическое развитие и двигательная подготовленность студентов КФ РЭУ им. Г.В. Плеханова, занимающихся киокусинкай каратэ-до /

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Я.А. Демко, С.Г. Александров // Россия и мировое сообщество: проблемы демографии, экологии и здоровья населения: сборник статей III Международной научно-практической конференции. – Пенза: ПГТУ, 2020. – С. 21–24.

6. Заикина Е.Н. Роль адаптивного спорта в реабилитационно-рекреационной работе с населением, имеющим ограничения в состоянии здоровья / Е.Н. Заикина, С.Г. Александров // Гуманитарные, естественно-научные и технические аспекты современности: Материалы XXXIII Всероссийской научно-практической конференции. – Ростов н/Д.: РГГУ, 2021. – С. 621–622.

7. Чуприянов Н.Е. К вопросу о духовном и физическом совершенствовании студентов, занимающихся каратэ-до / Н.Е. Чуприянов, С.Г. Александров // Гуманитарные, естественно-научные и технические аспекты современности: материалы XXXIII Всероссийской научно-практической конференции. – Ростов н/Д.: РГГУ, 2021. – С. 236–239.

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)