(cc) BY

Бубляков Дмитрий Дмитриевич
студент
Соболь Александра Александровна
студентка
Научный руководитель
Соболь Юлия Владимировна
старший преподаватель
ФГБОУ ВО «Кубанский государственный аграрный
университет им. И.Т. Трубилина»
г. Краснодар, Краснодарский край

ОРГАНИЗАЦИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ВУЗЕ

Аннотация*: статья посвящена вопросам организации физической культуры в вузе, структуры ученического процесса, факторов деления студентов по категориям в зависимости от здоровья и индивидуальных предпочтений, а также роли спорта в физическом и моральном развитии человека.*

Ключевые слова*: физическая культура, спорт, спортивная активность, физическая активность, общеподготовительное направление, спортивное направление, профессиональное направление, социальные функции, коммуникативные функции.*

Физическая культура играет важную роль в развитии и совершенствовании любого человека. Занятия спортом положительно влияют на различные характеристики, такие как: целеустремленность, настойчивость, ответственность, инициативность и самостоятельность, умение работать в команде, лидерство, ловкость, силу, выносливость и др.

Ни для кого не секрет, что физическая культура имеет государственную поддержку, а также является обязательной во всех образовательных учреждениях большинства стран мира. На примере организации физического воспитания в вузах мы выясним, почему занятия спортом стали неотъемлемой частью учебного процесса.

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

Занятия физической культурой начинаются с обязательное медицинского обследования, по результатам которого студенты распределяются на 4 основные группы.

1. Основная – лица, не имеющие вообще или имеющие незначительные отклонения от здоровья, которые допускаются ко всем практическим занятиям, а также к полному списку нормативов.

2. Подготовительная – лица со слабым физическим развитием или хроническими заболеваниями, которые в состоянии выполнить большинство практических занятий или сдать с нормативы с учётом удлинения сроков сдачи.

3. Специальная – лица с заболеваниями, при которых человеку разрешается заниматься исключительно оздоровительной физической культурой.

4. Теоретическая – полное исключение практического выполнения упражнений, изучение теории физической культуры.

Также у студентов есть возможность выбрать направление по занятиям физической культурой:

1) общеподготовительное направление – обучающиеся этой группы занимаются в полном объеме по программам дисциплин «Физическая культура». Ещё у студента есть возможность заниматься «Элективными дисциплинами», то есть с учётом индивидуальных предпочтений, навыков или возможностей выбрать интересующую его секцию (настольный теннис, футбол, баскетбол и т. д.);

2) спортивное или профессиональное направление – подходит для учащихся, которые особенно интересуются тем или иным видом спорта, имеют профессиональные достижения. Такие студенты могут попасть в сборную университета и участвовать от его имени в олимпиадах и соревнованиях.

После распределения учащихся, для каждой группы преподаватели составляют учебный план, учитывая их особенности. Хоть и все занятия индивидуальны, строятся они примерно по одной схеме:

1) вводная часть – 5 минут, направлена на подготовку к занятию. Сообщаются цели и задачи;

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

2) подготовительная часть – 10–15 минут, подготовка всех систем организма (выполняется разминочный бег, медленная и быстрая ходьба, различные виды общеразвивающих упражнений с предметами и без них);

3) основная часть – 50–55 минут, реализация всех образовательных, коррекционных и оздоровительных задач с помощью различных упражнений. Формирование двигательных умений и навыков; включение компенсаторных механизмов организма;

4) заключительная часть занятия – 10 минут, приведение организма занимающихся в спокойное состояние и подготовка к дальнейшим занятиям по теоретическим дисциплинам;

5) выполняются дыхательные, восстановительные, релаксационные, заминочные упражнения. Подводятся итоги занятия, выставляются оценки.

Важно понимать, что физическая культура в образовательных учреждениях направлена на развитие не только физических, но и моральных характеристик учащихся. Ниже как раз описаны социальные функции спортивной активности:

– *интегрально-организационная* – сплочение молодёжи и объединение её в коллективы, команды, клубы, организации, союзы для участия в совместной физкультурно-спортивной деятельности;

– *проективно-творческую* – возможность участия в физкультурно-спортивной деятельности, в процессе которой создаются модели профессионально-личностного развития человека, стимулируются его творческие способности, осуществляются процессы самопознания, самоутверждения, саморазвития, обеспечивается развитие индивидуальных способностей;

– *ценностно-ориентационную* – формирует профессиональные и личностно-ценностные ориентации, их использование обеспечивает профессиональное саморазвитие и личностное самосовершенствование;

– *коммуникативно-регулятивную* – формирует процесс культурного поведения, общения, взаимодействия участников физкультурно-спортивной деятельности, отвлечения от вредных привычек;

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

– *социальную* – позволяет включить индивид в систему общественных отношений с целью приобретения им социокультурного опыта и формирования социально ценных качеств.

Так, благодаря спорту студент способен развить не только личностные качества, но и навыки, которые помогут ему в коммуникации с окружающими.

Подводя итог, важно сказать, что спортивная активность – это на самом деле целая культура. Она очень многогранна, способна развивать не только индивида, но и целую общность людей. Благодаря ей человек улучшает физические навыки (выносливость, силу, владение телом, ловкость), а также прокачивает себя в моральном плане (сила духа, вола, самоуверенность, лидерство, коммуникация с окружающими, верные человеческие ценности). Поэтому очень важно каждому из нас задуматься о распространении и приумножении ценностей Физической культуры.

Список литературы

1. Цыганкова В.О. Круговая тренировка в физической подготовке студентов аграрного университета, занимающихся тхэквондо / В.О. Цыганкова, Ю.Б. Никифоров // Физическое воспитание в условиях современного образовательного процесса. Сборник материалов IV Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – Шуя, 2022. – С. 166–167.

2. Цыганкова В.О. Организация и проведение соревнований по плаванию / В.О. Цыганкова, В.Ю. Ковалева // Актуальные вопросы гуманитарных и социальных наук. Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – Чебоксары, 2022. – С. 257–258.

3. Шестопалов Я.В. Значение физической тренированности для адаптации организма человека к разнообразным условиям жизни / Я.В. Шестопалов, В.О. Цыганкова // Наукосфера. – 2022. – №3–1. – С. 122–125.

4. Цыганкова В.О. Подготовка тхэквондистов в условиях эпидемиологических ограничений / В.О. Цыганкова, А.А. Клименко // Современные методические подходы к преподаванию дисциплин в условиях эпидемиологических

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

ограничений. Сборник статей по материалам учебно-методической конференции. – Краснодар, 2021. – С. 360–361.

5. Имамалыев Т.И.О. Умственная и физическая работоспособность обучающихся и влияние различных факторов на неё / Т.И.О. Имамалыев, В.О. Цыганкова // Актуальные вопросы физического и адаптивного физического воспитания в системе образования. Сборник материалов III Всероссийской с международным участием научно-практической конференции. – 2021. – С. 215–218.

6. Цыганкова В.О. Формирование мотивации к здоровому образу жизни у студентов Кубанского ГАУ средствами внеурочных занятий тхэквондо / В.О. Цыганкова, И.В. Куликова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2021. – №5 (195). – С. 429–432.

7. Цыганкова В.О. Координационные способности в тхэквондо / В.О. Цыганкова // Физическая культура и спорт в высших учебных заведениях: актуальные вопросы теории и практики: сборник статей по материалам национальной научно-практической конференции, посвященной 70-летию образования кафедры физического воспитания Кубанского ГАУ. – Краснодар, 2020. – С. 443–453.

8. Цыганкова В.О. Педагогические аспекты формирования координационных способностей у юных тхэквондистов / В.О. Цыганкова // Физическая культура и спорт в высших учебных заведениях: актуальные вопросы теории и практики. сборник статей по материалам национальной научно-практической конференции, посвященной 70-летию образования кафедры физического воспитания Кубанского ГАУ. – Краснодар, 2020. – С. 665–674.

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