

Максименко Владислав Алексеевич

студент

ФГБОУ ВО «Кубанский государственный
аграрный университет им. И.Т. Трубилина»

г. Краснодар, Краснодарский край

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И СПОРТИВНАЯ ТРЕНИРОВКА СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЁЖИ

Аннотация: в статье автор исследует влияние физического воспитания и спортивной тренировки на студенческую молодежь. В работе рассматриваются организационные аспекты проведения физических тренировок, анализируются физические и психологические выгоды, которые студенты могут получить от регулярной физической активности.

Ключевые слова: физическое воспитание, спортивная тренировка, студенты, молодежь, физическая подготовленность.

Актуальность выбранной темы состоит в том, что физическое воспитание и спортивная тренировка имеют большое значение для студентов и молодежи. В современном обществе все больше молодых людей ведут сидячий образ жизни, проводя много времени за компьютерами и в социальных сетях. Это приводит к снижению физической подготовленности и работоспособности, а также к возникновению проблем с психологическим состоянием, включая настроение и стресс.

Регулярные физические нагрузки не только способствуют поддержанию физической формы и здоровья, но и положительно влияют на когнитивные функции, такие как память, внимание и решение задач. Есть множество исследований, которые доказывают, что физическая активность помогает студентам и молодежи лучше усваивать учебный материал, повышать внимательность и сосредоточенность [3, с. 576].

Однако, существует нехватка мотивации и знаний о правильном питании и программе тренировок. Многие студенты сталкиваются с проблемами, связанными с отсутствием времени и ресурсов для занятий спортом.

Как задачи физического воспитания в ВУЗах можно выделить следующие.

1. Развитие социальных навыков и коммуникативных навыков через совместные занятия и тренировки. Физическое воспитание в вузах призвано развивать у студентов навыки взаимодействия в коллективе, повышать уровень эмоционального интеллекта и способствовать укреплению дружественных отношений.

2. Повышение уровня самоорганизации и самоконтроля. Занятия физкультурой в вузах направлены на развитие у студентов саморегуляции и самодисциплины. Они учатся управлять своим временем, выстраивать правильные приоритеты и достигать поставленных целей.

3. Развитие психологической стойкости и управление стрессом. Физическое воспитание помогает студентам развивать устойчивость к стрессу, улучшать психическое состояние и справляться с эмоциональными и психологическими трудностями.

4. Повышение уровня общей культуры. Физическое воспитание в вузах является неотъемлемой частью общей культуры студентов. Оно способствует развитию эстетического вкуса, формированию этики здорового образа жизни и культурного поведения.

5. Подготовка к участию в спортивных мероприятиях и соревнованиях. Физическое воспитание в вузах также направлено на подготовку студентов к участию в различных спортивных мероприятиях, соревнованиях и играх, как на уровне университета, так и на региональном и национальном уровнях.

6. Повышение уровня общей физической подготовки населения. Задачей физического воспитания в вузах является внедрение физической культуры в широкие массы населения и повышение уровня общей физической активности в обществе. Они могут организовывать физкультурно-оздоровительные мероприятия, консультации по физическому здоровью и распространять знания о здоровом образе жизни.

Физическое воспитание студентов в вузах охватывает различные стороны их жизни и организуется в трех основных направлениях.

1. В рамках учебного плана вуза проводятся обязательные и факультативные занятия. Обязательные занятия проводятся в течение первых двух лет обучения и составляют основу физической подготовки студентов. В отведенное для этого времени студенты и преподаватели занимаются в четко определенное время в соответствии с графиком занятий и выполняют обязательные упражнения учитывая правила и, в том числе, правила техники безопасности, которые необходимы во избежание травм среди студентов, как например это описано в трудах А.Б. Дрючина [1, с. 342]. Факультативные занятия представляют собой дополнение к основным занятиям и позволяют развить спортивные навыки и умения. Такими занятиями могут быть академическая гребля, конный спорт и т. д. [2, с. 4; 4, с. 389] Студенты также могут заниматься по заданию преподавателя для увеличения времени на физическую активность.

2. В свободное от учебы время студенты имеют возможность принять участие в спортивных мероприятиях, тренировках и играх, организованных спортивным клубом. Спортивный клуб является низовой структурой добровольного спортивного общества и работает в тесном сотрудничестве с кафедрой физического воспитания. Он ставит перед собой задачи организации физической активности студентов и их физического развития, подготовки спортивных команд и формирования общественного физкультурного актива.

3. Физическое воспитание также проникает в быт студентов. В рамках самостоятельных занятий по заданию преподавателя, студенты могут изучать литературные источники, выполнять специальные упражнения и развивать определенные физические качества. Дополнительные занятия организуются для студентов со слабой физической подготовкой или пропустивших занятия, чтобы помочь им выполнить требования программы.

Обучение в вузе требует значительного умственного напряжения, поскольку необходимо освоить большой объем научной информации в ограниченный срок. Однако, это может оказывать негативное влияние на умственные и

физические процессы студентов. Чтобы учащиеся могли поддерживать высокую умственную работоспособность на протяжении всего периода обучения, необходимо включать физические нагрузки в их расписание и учебный план.

Доказано, что уровень умственной активности и продуктивности студентов зависит от их физической активности и тренировок. Регулярные занятия спортом способствуют улучшению функционального состояния центральной нервной системы и повышению умственной работоспособности. Поэтому развитие физической подготовленности является одной из главных задач педагогического состава.

Таким образом, физическое воспитание и спортивная тренировка в университетах играют важную роль в формировании здорового образа жизни студентов и молодежи. Они способствуют физическому развитию, развитию социальных навыков, повышению умственной работоспособности и укреплению психологического состояния. Можем отметить, что физическое воспитание является одним из важнейших направлений для студента в 2024 году.

Список литературы

1. Дрючин А.Б. Предупреждение травм суставов при занятиях спортом / А.Б. Дрючин, М.А. Захурдаев // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях: материалы Международной научно-практической конференции (Чебоксары-Ташкент, 25 января 2024 г.). – Чебоксары: Чувашский государственный аграрный университет, 2024. – С. 340–342. – EDN BFRGMA.

2. Алтынцева А.Г. Современные проблемы спортивной тренировки в академической гребле: теоретический анализ / А.Г. Алтынцева, И.К. Латыпов // Олимпийский спорт и спорт для всех: материалы XXVI Международного научного конгресса (Казань, 08–11 сентября 2021 г.). – Казань: Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма, 2021. – С. 4–6. – EDN JXIVFW.

3. Щербакова А.С. Педагогические и социально-психологические проблемы современного образования и физкультурно-спортивной деятельности / А.С. Щербакова, Н.Д. Железнова // Физическая культура и спорт. Олимпийское образование: материалы международной научно-практической конференции (Краснодар, 12–13 октября 2023 г.). – Краснодар: Экоинвест, 2023. – С. 576–578. EDN VNRBJB

4. Дрючин А.Б. Влияние различных дисциплин конного спорта и иппотерапии на физическое состояние студента / А.Б. Дрючин, Д.В. Кириенкова // Образование, инновации, исследования как ресурс развития сообщества: материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием (Чебоксары, 16 января 2024 г.). – Чебоксары: Среда, 2024. – С. 388–390. – EDN BDEZZS.