

*Лешкевич Сергей Анатольевич*

старший преподаватель

ФГАОУ ВО «Севастопольский государственный университет»

г. Севастополь

## **ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ: НИКОМУ НЕ НУЖНЫЙ ПРЕДМЕТ ИЛИ ОБОСНОВАННАЯ НЕОБХОДИМОСТЬ**

*Аннотация:* в статье анализируется проблема необходимости посещения в высших учебных заведениях учебных занятий физической культурой, а также осмысление влияния нагрузок на организм человека. От ее решения во многом зависит успешность студентов в будущем, их способность к работе и состоянию здоровья.

*Ключевые слова:* здоровье, мотивация, студенты, физическое воспитание.

Физическое воспитание студентов является неотъемлемой частью учебного процесса в учебных заведениях всех уровней аккредитации. Такое большое внимание уделяется этой дисциплине вузом, потому что первоочередной задачей является не только овладения знаниями и навыками своей будущей специальности, но и укрепления здоровья и повышения работоспособности.

Каждый студент хотя бы один раз за период учебы задавался вопросом о необходимости посещать занятия физкультурой. Действительно, «Я же на физика учусь! Зачем мне бег? Неужели Министерство образования не понимает, что студентам не нужен спорт?» Но правильно ли так думать? Конечно же, нет. Министерство образования не случайно включает во все образовательные программы, начиная с детского сада и заканчивая высшим учебным заведением такую дисциплину как физическая культура [3, с. 121].

На учредительном съезде Ассоциации студенческих спортивных клубов, президент РФ Владимир Путин отметил, что спорт и здоровый образ жизни должны стать нормой в российском обществе. Глава государства сделал особый акцент на том, что занятия спортом в вузах – это не только престижное дело, но и стимул для личностного роста. «Зачастую, именно на соревнованиях и характер закаляется, и для молодого человека такая прививка делается любви к спорту,

личной культуре на долгие годы вперед, – добавил он. – Это, как правило, остается с человеком навсегда» [2].

Прежде всего, следует заметить, что постоянные умственные занятия могут негативно сказаться на еще окончательно не сформировавшемся организме. Кроме этого сидячий образ жизни накладывает неисправимый отпечаток на осанку, а, значит, и на позвоночник. Именно поэтому необходимым условием правильного развития является «разбавление» умственных нагрузок физическими. Важно заметить, что, как уже неоднократно отмечалось во многих источниках, занятия физической культурой способствуют повышению трудоспособности и укреплению организма в целом, обеспечения его нормального функционирования и здоровья.

Физическое воспитание студенческой молодежи предусматривает переход от ориентации на развитие физических качеств, формирование двигательных умений, совершенствование спортивного мастерства к решению задач физкультурного образования, формирования внутренней потребности в активных занятиях физическими упражнениями, стремления к физическому совершенствованию.

Многие исследователи считают, что главный источник развития и укрепления ресурсов здоровья человека – систематическая физическая активность в течение всей жизни. Поэтому наша задача, задача преподавателей физической культуры и спорта в вузе, дать правильную оценку здоровья и критерии для его поддержания для повышения умственной и физической работоспособности.

Профессиональная подготовка студентов в вузе к трудовой деятельности, предполагает развитие и совершенствование работоспособности, что неотъемлемо формирует положительное отношение к физической культуре. Поэтому физическая подготовленность может выступать одним из необходимых критериев здоровья студентов [1, с. 18].

*Цель работы:* определить необходимость посещения занятий по физической культуре в высших учебных заведениях.

Чтобы оценить понимание студентов о важности посещения занятий физкультурой, было проведено исследование, которое проводилось на кафедре «Физическое воспитание и спорт» Севастопольского государственного университета. Методом анкетирования было опрошено 90 студентов возраста 18–21 лет. В анкете были заданы такие вопросы:

1. Посещаете ли Вы занятия по физкультуре?
2. Посещаете ли Вы спортивные секции или занимаетесь ли вообще спортом?
3. Как Вы себя чувствуете после занятий спортом по 100-бальной шкале?

Результаты анкетирования оказались следующими (рис. 1).

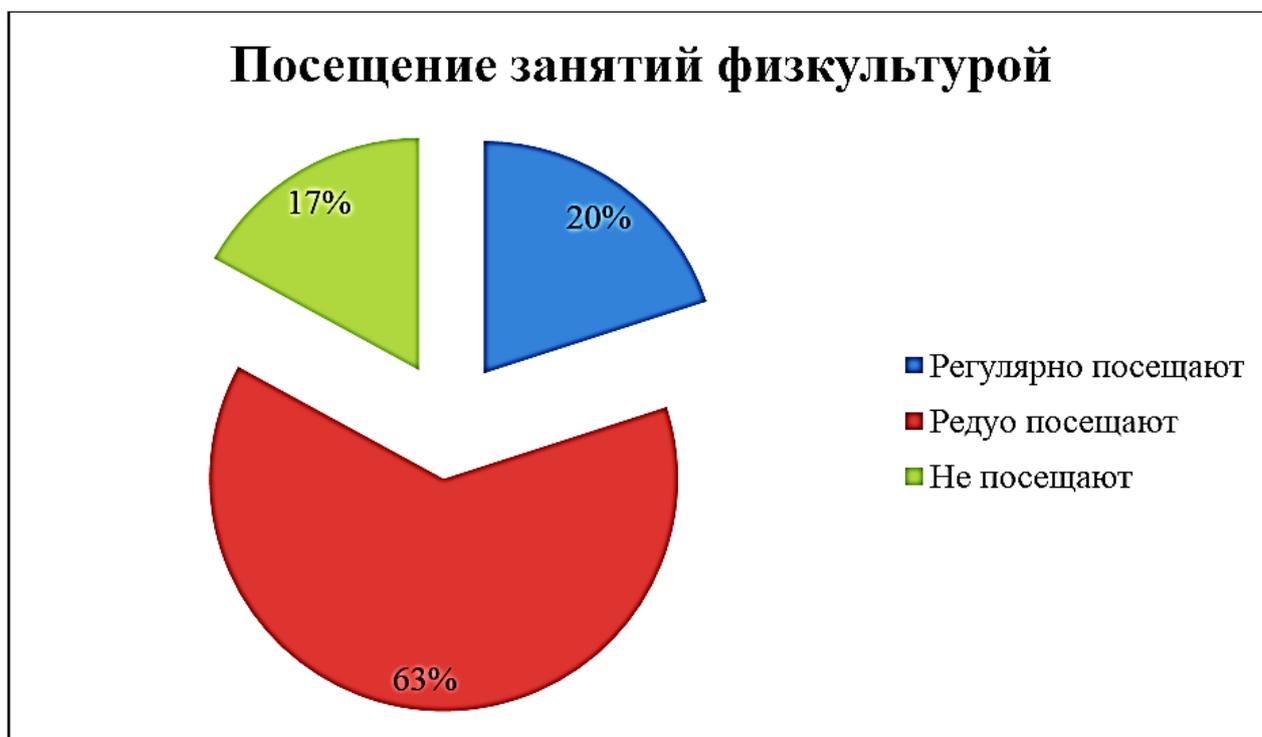


Рис. 1. Результаты опроса

Из диаграммы видно, что процент регулярного посещения занятий физкультурой всего 20%, не посещают вообще – 17%, посещают, но редко – 63%. Данные результаты свидетельствуют о низкой осведомленности студентов о значимости посещения занятий начальной физической подготовки.

Стремление посещать занятия по физической культуре студентами 1–3 курсов имело и другую мотивацию. К ним можно отнести: воспитание силы воли,

поддержание физической формы (телосложения), улучшение настроения, радость общения с преподавателями. Встречались и несколько нестандартные причины: выплеснуть ненужные эмоции, отвлечься от проблем, поиграть в спортивную игру.

Но возможности спортивных сооружений СевГУ ограничены для круглогодичных тренировочных занятий студентов, желающих заниматься в секциях.

Проведение анкетных опросов, бесед, наблюдений, анализ состояния спортивно-массовой работы позволяет получить объективные данные, отражающие уровень охвата студентов различными формами занятий и физическими упражнениями.

Таким образом, на фоне увеличивающегося количества студентов, занимающихся в группах лечебной физкультуры, специальных медицинских полностью освобожденных от занятий физической культурой, растет количество желающих заниматься в спортивных секциях, посещать факультативные и дополнительные занятия.

На вопрос о посещении спортивных секций были получены разные вопросы, были и те, которые об их существовании не подозревали. Это также говорит о низкой осведомленности студентов. Однако при этом регулярно многие посещают тренажерный зал и занятия танцами. Это говорит о том, что спорт является составляющей их жизни, что они осознают необходимость давать отдых умственному труду, переключаясь на занятия спортом.

Что касается оценки состояния после занятий спортом, многие отмечают эмоциональный подъем – «Могу горы свернуть», прилив сил и желание что-то делать. Но это состояние организма не поддерживается систематическими занятиями, по ряду причин, и желание у студентов угасает.

#### *Выводы:*

1. В настоящее время здоровью человека в стране уделяется все больше внимания. Гармонично развитая личность – одна из главных концепций развития современного общества. Вузы являются одной из ступеней этой концепции. Студенческая молодежь – тот пласт населения страны, который будет строить

государство в будущем. И она должна быть готова к этому не только за счет специальных знаний, но и физически.

2. Умственная продуктивность, стрессоустойчивость, а также крепкое здоровье – залог успешной учебы и жизни в целом, поэтому занятия физической подготовкой являются неотъемлемым компонентом в период обучения студентов. Это так называемый фундамент, без которого жизнь человека превратится в борьбу за выживание: работаешь мозгами, а заработанное тратишь на лекарства, чтобы поправить здоровье, испорченное во время сидячего образа жизни, ослабленного иммунитета и др.

### ***Список литературы***

1. Бароненко В.А. Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие / В.А. Бароненко. – М.: Альфа-М; Инфра-М, 2012. – 336 с.

2. Президент выступил на учредительном съезде Ассоциации студенческих спортивных клубов [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [www.http://hmao.er.ru](http://hmao.er.ru)

3. Проблемы развития физической культуры и спорта в новом тысячелетии: Материалы IV международной научно-практической конференции (Екатеринбург, 27 февраля 2015 г.) / ФГАОУ ВПО «Рос. гос. проф. – пед. ун-т». – 2015. – 397 с.