

Тайлакова Алена Алексеевна

студентка

Лесосибирский педагогический

институт (филиал)

ФГАОУ ВПО «Сибирский федеральный университет»

г. Лесосибирск, Красноярский край

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ СТУДЕНТОВ

Аннотация: данная статья посвящена роли физической культуры как дисциплины в высших учебных заведениях. Автором дана общая характеристика учебной дисциплины, проанализировано отношение учащихся к наличию предмета физической культуры в высших учебных заведениях путем опроса. В результате анализа выявлено положительное отношение студентов к физическому воспитанию.

Ключевые слова: воспитание, физическое воспитание, высшее учебное заведение.

Физическое воспитание как дисциплина в высших учебных заведениях является важнейший базовый компонент формирования общей культуры молодежи. Оно способствует гармонизации телесно-духовного единства и формированию таких общечеловеческих ценностей, как здоровье, физическое и психическое благополучие, физическое совершенство студенческой молодежи. Физическое воспитание и другие формы использования физической культуры в вузах играют немаловажную роль, ведь технический прогресс не стоит на месте, наука стремительно развивается, количество новой необходимой для запоминания информации растет, что делает учебный труд студентов все более интенсивным и напряженным. Отсюда следует, что значение физической культуры, как средства оптимизации режима жизни, активного отдыха, сохранения и повышения работоспособности студентов на протяжении всего периода обучения в вузе возрастает [2, с. 72].

Рабочий режим студентов малоподвижен. На протяжении нескольких часов им приходится находиться в однообразной рабочей позе. Отсюда роль физической культуры в вузе повышается, ведь физические упражнения в таком случае – главный фактор противодействия отрицательным последствиям гиподинамии, а также умственной и нервно-эмоциональной нагрузки [3, с. 30].

Выделяются такие основные формы организации физического воспитания в вузе как:

1. Учебные занятия, предусмотренные учебным планом вуза.
2. Факультативные занятия, которые считаются продолжением учебных занятий.

Физическое воспитание студентов во внеучебное время проводится в следующих формах:

1. Физические упражнения в режиме учебного дня.
2. Занятия студентов в спортивных секциях, в группах ОФП и др.
3. Самостоятельные занятия студентов физическими упражнениями в свободное от учебы время.
4. Массовые физкультурно-спортивные мероприятия, проводимые в выходные дни в течение учебного года и в каникулярное время [1, с. 256].

Таким образом, можно сказать, что дисциплина «физическая культура» в высших учебных заведениях имеет разные формы организации, что делает ее интересной для студентов. Необходимо так же отметить, что физическая культура способствует формированию таких общечеловеческих ценностей, как физическое, психическое и социальное благополучие, повышению жизненных ресурсов человека, к числу важнейших из которых относится здоровье.

Мы решили провести опрос студентов вуза и выяснить, как они относятся к предмету «физическая культура» в учебной программе. Нами было опрошено 32 студента с 1 по 4 курс. Им предлагалось ответить на вопрос: «Считаете ли вы, что такая дисциплина как физическая культура необходима в вузах?». Студентам предлагалось на выбор 3 ответа:

– «да, безусловно»;

- «нет»;
- «только как факультативная дисциплина».

Мнения опрошенных разделилось. Результаты опроса мы представили в следующей диаграмме:

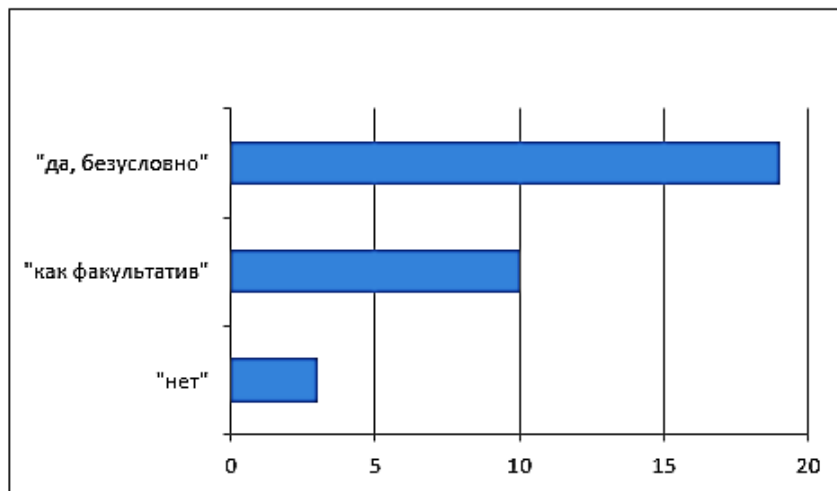


Рис. 1. Физическое воспитание в вузе

Таким образом, мы можем сделать вывод, что большинство опрошенных считает, что физическое воспитание необходимо в высших учебных заведениях.

Список литературы

1. Голощапов Б.Р. История физической культуры и спорта: Учебное пособие / Б.Р. Голощапов. – М.: Академия, 2001. – 312 с.
2. Давиденко Д.Н. Физкультурное воспитание как одна из частей вузовского образования / Д.Н. Давиденко, В.А. Пасичнисенко // Современные проблемы физического воспитания студенческой молодежи и формирование здорового образа жизни: Материалы республиканской научно-практической конференции, 2 апреля 2003 г. – Минск: МИТСО, 2003. – С. 72.
3. Михаленя В.М. Физическое воспитание студентов: Учебное пособие / В.М. Михаленя, Т.А. Глазко, Р.И. Купчинов. – Минск: РУМЦ ФВН, 1998. – 122 с.