

Артамонов Евгений Владимирович

студент

Смолянов Александр Викторович

учитель физической культуры

Университетский колледж

ФГБОУ ВПО «Оренбургский государственный университет»

г. Оренбург, Оренбургская область

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И ПЕРЕОЦЕНКА ЦЕННОСТИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Аннотация: представлены общие сведения о физическом воспитании и этапах проведения уроков «физическая культура» в учреждениях среднего и высшего гуманитарного образования, а также изложены авторские размышления о возможных методах продвижения ЗОЖ и популяризации спорта в студенчестве.

Ключевые слова: физическое воспитание, физическая культура, ЗОЖ, развитие студента, здоровье, популяризация спорта.

Физическое воспитание – это педагогический процесс, направленный на совершенствование формы и функций организма человека, формирования двигательных умений, навыков, связанных с ними знаний и развития физических качеств [1, с. 7, 8].

В законодательстве Российской Федерации указано, что физическая культура является одной из основных направлений среднего и высшего гуманитарного образования. Закон «О физической культуре и спорте в РФ» определяет программное и нормативно-правовое обеспечение физкультурного образования студентов [2, п. 1.1].

В соответствии с действующими государственными образовательными стандартами в профессиональных учебных заведениях, предусматривается в учебных планах по всем направлениям и специальностям 408 часов на дисциплину физическая культура.

Распределение учебной нагрузки в учебном плане осуществляется двумя вариантами:

1. Если обучение проходит на протяжении 4 курсов, то на 1 и 2 курсах по 4 часа в неделю, а на 3 и 4 курсе по 2 часа.

2. Если обучение проходит на протяжении 3 курсов, то на всех курсах обучения, физкультура занимает в учебном плане 4 часа в неделю.

Можно выделить четыре основные задачи физического воспитания и физической культуры студенчества:

- формирование потребности в здоровом образе жизни;
- обучение умениям и навыкам, необходимым в жизни и в труде;
- развитие физических качеств, влияющих на работоспособности учащихся;
- совершенствование умений и развитие полезных качеств в интересующем виде спорта [1, с. 7, 8].

Влияние физкультуры на жизнь студентов очень велико. Под влиянием физических упражнений улучшается кровоснабжение мышечной ткани, это способствует повышению не только физической, но и умственной работоспособности, что очень важно для студентов.

Вопрос о посещении урока физкультуры беспокоит каждого студента. Главный вопрос студента, на который он сам находит ответ. Каждый должен понимать, что физическая культура – это часть развития человека в целом. Думаю, что тот, кто считает себя культурно развитым человеком, должен понимать, что физические качества, знания, умения и навыки должны быть у каждого человека.

Относительно организации этапов развития физического воспитания и популяризации спорта в студенчестве необходимо отметить следующее. Нужно увеличивать количество часов в учебном плане на дисциплину «Физическая культура», на факультативы и дополнительные занятия вне учебного плана для студентов, имеющих недостаточное физическое развитие, поскольку один час в неделю – это мизерное время для того, чтобы подтянуть студента до среднего уровня физической формы.

Следует остановиться поподробнее на массовых спортивных мероприятиях в студенческой среде. По моему мнению, они проводятся не очень часто, как хотелось бы. Больше нужно устраивать праздников студенческого спорта. Чтоб приходили наравне со студентами их родные и близкие, принимали участие в празднике спорта. Считаю, что нужно вернуть советские стандарты физической подготовки студентов (ГТО). Чтобы чаще проводили массовые соревнования в игровых видах спорта, такие как футбол, баскетбол, волейбол и др. Нужно вернуть значки присвоения разряда преуспевающих в каком-либо виде спорта. Раньше присвоение разряда имело массовый вид. Сейчас это стало большой редкостью. Даже самый простой, начальный спортивный разряд является стимулом для студента расти и добиваться большего. Также следует поощрять простых участников студенческих соревнований, которые пришли попробовать свои силы и испытать себя на добровольной основе. Хотелось особо отметить пропаганду здорового образа жизни, которую нужно усилить в студенческой среде. Это нужно делать, начиная с государственного уровня, потому что именно государство должно быть заинтересованно в физически здоровых молодых людях и именно у него есть средства на продвижение ценностей ЗОЖ.

При ведении здорового образа жизни выполняются основные задачи физического воспитания учащегося. Что очень важно в процессе жизнедеятельности и обучения.

Список литературы

1. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры / Л.П. Матвеев. – М.: ФиС.
2. Приказ Минобразования РФ от 01.12.1999 n 1025 об организации процесса физического воспитания в образовательных учреждениях.
3. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Академия.