

Старлычанова Марина Анатольевна

старший преподаватель

Южно-Российский институт управления (филиал) ФГБОУ ВО «Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте РФ» г. Ростов-на-Дону, Ростовская область

Ковалев Вячеслав Сергеевич

студент

ФГАОУ ВО «Южный федеральный университет» г. Ростов-на-Дону, Ростовская область

МОДЕРНИЗАЦИЯ СИСТЕМЫ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ

Аннотация: в статье рассматриваются различные аспекты проведения занятий по физической культуре в вузах. Анализируется как основания для их проведения, так и методика и влияние занятий на физическое и психологическое здоровье студентов. Исходя из этого, предлагаются варианты изменения и модернизации системы организации занятий по физической культуре.

Ключевые слова: студент, физическая культура, спорт, здоровье, модернизация.

От адекватного физического развития и деятельности органов жизнедеятельности организма студентов зависит их способность сохранять устойчивость к экзогенным факторам, а также оперативно приспособляться к постоянно изменяющимся условиям внешней среды. Растущая загруженность, увеличения объемов информации, потребность более глубоких знаний от специалистов требует, и будет требовать все больше усилий от студентов. Задачи физического развития и снятия напряжения во многом возложены на занятия по физической культуре.

Помимо этого, физическая культура в высших учебных заведениях играет очень важную роль в формировании общей и профессиональной культуры сту-

дента и будущего специалиста, системе гуманистического воспитания. Как учебная дисциплина, обязательная для всех специальностей, она является одним из средств формирования всесторонне развитой личности, оптимизации физического и психофизиологического состояния студентов в процессе профессиональной подготовки. При этом, физическая культура как учебная дисциплина в вузе по содержанию, организации и проведению занятий существенно отличается от уроков по физкультуре в средней школе. Результатом обучения студента данной дисциплине должно быть создание устойчивой мотивации и потребности к здоровому и продуктивному стилю жизни, физическому самосовершенствованию, достижению максимального уровня физической подготовленности.

Исходя из этого, становится очевидной роль физической культуры как действенного средства всестороннего гармонического развития личности, формирования активной жизненной позиции современного студента. Данные выводы подтверждаются массовыми обследованиями студентов российских вузов, которые свидетельствуют, в частности о росте успеваемости у студентов, которые регулярно занимаются физическими упражнениями и ведут активных, подвижный образ жизни.

В последние годы был проведен ряд преобразований в системе физического воспитания студентов, которые повлекли за собой позитивные изменения в данной сфере. В частности, в Южном федеральном университете существует система записи на занятия по физической культуре через личный кабинет студента. При этом ему доступна сортировка занятий по преподавателям или по спортивным залам или по спортивным секциям. Это позволяет подобрать наиболее удобное для студента время и место проведения занятия. При этом выбор секции происходит каждый семестр, а при необходимости возможно изменение секции и чаще.

Все это представляет, на наш взгляд достаточно эффективную систему, однако наряду со студентами по настоящему увлеченными и регулярно занимающимися физической культурой и спортом, встречается еще значительная часть

студентов, которая не использует эти средства в режиме своей жизнедеятельности.

В связи с чем, был разработан ряд предложений, которые по нашему мнению позволит модернизировать сложившуюся систему и привлечь большее количество студентов к занятиям по физической культуре.

Во-первых, необходимо предоставить возможность физической активности не только до или после пар на основном факультете, но и между ними. Подобные разминки позволят избавиться от лишнего стресса, сменить род деятельности, улучшить кровоснабжение и избежать проблем, связанных с сидячим образом жизни.

Во-вторых, нужно изменить способы оценивания и учёта активности студентов на занятиях по физической культуре. В настоящее время физическая культура обязательна 5 семестров, после чего для доступа в спортивные залы необходимо записываться в профессиональные или полупрофессиональные команды по различным видам спорта. Во многом такой подход обусловлен ограниченностью спортивных залов. Однако, по нашему мнению, в случае преодоления данной ситуации достаточно эффективным было бы изменение такой системы. Предлагается сделать занятия по физической культуре лишь первые 3 семестра обучения, а в дальнейшем посещение является добровольным (при соответствующей записи), однако поощряется различными способами, в том числе и при учебе на основном факультете.

И, в-третьих, для повышения мотивации студентов необходимо привлекать не только преподавательский состав, советы и наставления которых студенты могут воспринимать критично. На наш взгляд, в данном вопросе студенческие советы и профсоюзы могут оказать гораздо большее влияние на обучающихся, особенно, если для этого будут использоваться личный пример, а также различные современные методы пропаганды занятий по физической культуре.

Таким образом, в настоящее время создана и достаточно эффективно функционирует система проведения занятий по физической культуре в высших учеб-

ных заведениях. Однако, учитывая их важность для физического и психологического здоровья студентов и их успеваемости, представляется целесообразным улучшить существующую систему для достижения ещё большей её эффективности и заинтересованности в неё студентов.

Список литературы

- 1. Антонова И.Н. Фитнес как средство формирования мотивации студенческой молодежи к занятиям физической культурой // Актуальные проблемы гуманитарных и естественных наук. М.: Литера, 2015. №8 (81). Ч. 1. С. 8–15.
- 2. Гарипова А.З. Потенциал пауэрлифтинга в формировании физических и личностных качеств / А.З. Гарипова // Наука и спорт: современные тенденции. 2014. №4. Т. 5. С. 96–99.
- 3. Журова И.А. Влияние спорта на формирование личности / И.А. Журова // ИнтерЭкспо Гео-Сибирь. 2014. №2. Т. 6.
- 4. Кущева Д.В. Взаимосвязь хронотипа и режима дня студента как неотъемлемая часть здорового образа жизни / Д.В. Кущева, Д.Г. Степыко [и др.] // Физическая культура и здоровый образ жизни студенческой молодежи»: Материалы VII межвузв. науч.-практ. конф. Вып. 7. Саратов: Академия управления, 2015. С. 39–42.
- 5. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии / С.Л. Рубинштейн. СПб.: Мастера психологии, 2002.
- 6. Голощапов Б.Р. История физической культуры и спорта: Уч. пособие для студ. высших пед. учебных заведений / Б.Р. Голощапов. М.: Академия, 2001.