



ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА ЭФФЕКТИВНОСТЬ ОБУЧЕНИЯ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ

Панов Е.В., Кудрявцев М.Д., Кравцова Т.О.

Введение. Постоянное ведение студентами здорового образа жизни является главным итогом физического воспитания в вузе. Оно позволяет осуществить подготовку выпускников к активной будущей профессиональной деятельности. Любые несоответствия в осуществлении правильного физического воспитания в вузе негативно влияют на эмоциональное состояние студентов [1].

Физкультурное образование решает одну из самых важных задач в деле сохранения и укрепления здоровья молодёжи в современном обществе. В системе высшего образования учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной. Воздействуя на биологическую природу человека, физическая культура способствует формированию и его духовной сферы. Физическая культура играет существенную роль в развитии личности. Тем более в современных условиях жизни, когда на психологическое здоровье студентов воздействуют многочисленные факторы, связанные с повышенной учебной нагрузкой, недостаточным временем для отдыха и сна [2].

Неправильное поведение в быту, несоблюдение норм и основ ведения современного здорового образа жизни проявляются, когда необходима мобилизация сил для успешной сдачи экзаменационной сессии. В этот период необходимо обратить особое внимание на правильное распределение времени для учёбы и отдыха, на соблюдение режима дня. Важно вовремя компенсировать малую двигательную активность и большое умственное утомление. Студенты, которые систематически занимаются спортом даже в период экзаменов, наиболее благополучно для своего здоровья проходят этот период [3].



В период обучения в вузе у студентов надо активно поддерживать интерес к новым видам спорта и постоянно учитывать их желание изучать и осваивать новые виды нетрадиционной современной физкультурной деятельности, помогать молодым людям пробовать свои силы в чем-то новом и необычном.

Целью исследования является изучение влияния занятий по физической культуре на эффективность обучения студентов вузов и изучение проблем обучения студентов физической культуре.

Организация и методы исследования. Проведено комплексное обследование студентов вузов, в ходе которого обучающиеся отвечали на вопрос: «Что, по вашему мнению, является главной причиной быстрой утомляемости студентов в период обучения в вузе?».

Результаты и их обсуждение. Из 50 опрошенных 21 человек в качестве причин быстрой утомляемости назвали несоразмерность учебного плана и времени на отдых; 12 человек - монотонность процесса обучения и отсутствие двигательной активности (т.к. большую часть времени студенты проводят сидя за партой за написанием конспектов), 17 человек отметили недостаточную продолжительность перерывов во время процесса обучения.

Кроме того, в ходе исследования выяснилось, что большинство студентов положительно относится к проведению занятий по физической культуре, но часть из них не занимается регулярно. Значительная часть студентов (из 50 опрошенных - 30 человек) предпочитают групповые занятия, 17 человек занимаются самостоятельно, но не в рамках вуза, 3 человека оказались освобождены от занятий по физической культуре, но в свободное время посещают бассейн (вне рамок учебных занятий).

На сегодняшний день стремительно растущее количество стрессов у обучающихся является существенной проблемой. Внедрение в процесс обучения в вузе современных методов и форм обучения прямым образом



воздействуют не только на умственную, но и на психоэмоциональную деятельность студентов.

Для урегулирования эмоционального состояния обучающихся специалисты советуют использовать средства физической культуры. Во-первых, физические упражнения будут способствовать формированию и укреплению дисциплины, выносливости (не только физической, но и психологической), целеустремленности студентов. Во-вторых, должный уровень физической подготовленности студентов является основой устойчивости обучаемого к учебным нагрузкам в условиях дефицита времени. Наблюдаются меньшие энергозатраты при выполнении работы [4].

В число мер, которые направлены на повышение интеллектуальной работоспособности обучающихся, а также на преодоление и профилактику психоэмоционального и функционального перенапряжения, входят [5]:

- организация рационального режима обучения, питания и отдыха; отказ от алкоголя, курения и употребления других психоактивных веществ;
- регулярные тренировки, контроль оптимального физического состояния;
- применение физических упражнений во время отдыха; регулярная утренняя гимнастика, утренние пробежки, организация «физкультурминуток» в перерывах между занятиями.

Кроме того, в ходе обучения студентам необходимо приучать себя к поддержанию здорового образа жизни.

Заключение. Активное развитие личности современного молодого человека, его будущая активная профессиональная деятельность, сохранение и укрепление здоровья, ведение здорового образа жизни, - это главные задачи и ценности, которые необходимо решить и сформировать в результате успешного физкультурного образования. Активную двигательную жизнь и физическую подготовленность современной студенческой молодежи может повысить целостный характер вузовской физкультурно-спортивной деятельности.



Важным условием ведения здорового образа жизни в вузе является стимулирование к занятиям спортом. Реализация разумного подхода к правильному физическому воспитанию в вузе позволяет обеспечить готовность выпускников к продуктивной и успешной будущей профессиональной деятельности.

Список литературы.

1. Виленский М.Я. Физическая культура в научной организации труда студентов / М.Я. Виленский. – М., 1994. – 340 с.
2. Эрдонов О.Л. Физическая культура и спорт в системе высшего образования / О.Л. Эрдонов // Молодой ученый. – 2015. – №2. – С. 113.
3. Ложкина Н.П. Физическая культура в образовательном процессе курсантов (студентов) / Н.П. Ложкина, В.И. Тютюнников // Молодой ученый. – 2016. – №7. – С. 1063.
4. Масляков В.А. Массовая физическая культура в вузе: учебное пособие / В.А. Масляков, В.С. Матяжов. – М.: «Высшая школа», 1991. – 240 с.
5. Бальсевич В.К. Перспективы развития общей теории и технологий спортивной подготовки и физического воспитания (методологический аспект) / В.К. Бальсевич // Теория и практика физической культуры. 1999. – № 4. – С. 26.

Сведения об авторах:

**Панов Евгений Валентинович, кандидат педагогических наук, доцент
кафедры физической подготовки
Сибирский юридический институт МВД России
sibli@mvd.ru**

**Кудрявцев Михаил Дмитриевич, доктор педагогических наук, доцент,
профессор кафедры физической подготовки
Сибирский юридический институт Министерства внутренних дел
России
профессор кафедры физического воспитания
Сибирский государственный университет науки и технологий
имени академика М.Ф. Решетнёва
заведующий кафедрой валеологии, профессор
Сибирский федеральный университет**



*профессор кафедры теоретических основ физического воспитания
Красноярский государственный педагогический университет
им. В.П. Астафьева
kumid@yandex.ru*

*Кравцова Татьяна Олеговна, студент 4 курса общеправового
факультета
Сибирский юридический институт МВД России
kravtsovakrasnoyarsk@gmail.com*