

3. Фитнес-йога как современная технология укрепления психофизического состояния и психосоциального здоровья студенток специальных медицинских групп / Н. В. Скурихина [и др.] // Физическое воспитание студентов. – 2016. – № 2.

*Е.О. Солдатов,
В.В. Ничуговский,
Ю.В. Гончаренко*

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ ВУЗА

Процесс формирования и проявления физической культуры личности военнослужащего предполагает не изолированное развитие физических способностей, а их телесную взаимосвязь с духовным совершенствованием. Придерживаясь этого положения, процесс формирования физической культуры личности должен проходить наряду с процессом воспитания телесной культуры, накопления знаний, законов и правил развития и совершенствования физического потенциала человека, освоения духовных, нравственных и человеческих ценностей.

Путь курсанта к физической культуре начинается с расширения представления о физической культуре как важнейшем феномене и неотъемлемой части общечеловеческой культуры. Физическое воспитание в вузе, взяв на себя функции физкультурного образования курсантов, реализует свою педагогическую сущность и усиливает роль физической культуры в повышении общекультурного уровня будущих специалистов. Величина нагрузки на организм зависит от факторов: сложности упражнения, состояния внешней среды, оптимального соотношения умственной и физической работоспособности с помощью разнохарактерных физических нагрузок. У исследователей до сих пор нет единой точки зрения. Одни приходят к выводу, что на умственную работоспособность лучшее влияние оказывают занятия циклическими видами спорта (бег, плавание, велоспорт). Причем наиболее полезны оптимальные продолжительные нагрузки умеренной интенсивности (выносливость). Другие являются сторонниками интенсивных и длительных нагрузок. Третьи, и их большинство, приходят к выводу, что эффективнее поддерживать высокую общую работоспособность помогает нагрузка на выносливость.

На наш взгляд, для практики физического воспитания в вузах более целесообразны второе и третье мнения ученых, поскольку они позволяют вести учет двигательной активности без измерительной аппаратуры.

Повседневная учебная, зачетно-экзаменационная сессии с их интенсивной нагрузкой дважды в течение года, учебные и производственные практики – все это требует от курсантов не только усердия, но и хорошего здоровья, хорошей психологической подготовки.

Изучение бюджета времени курсантов показало, что общая нагрузка учебной работой, включая и самоподготовку, по факультетам, специальностям и курсам в учебном году значительно колеблется. Она определяется конкретными условиями, и трудоспособностью и сложностью изучаемых дисциплин, условием предварительной подготовленности и отношением самого курсанта к учебе. Время, отведенное на учебные занятия, является наиболее стабильным и составляет 5-8 часов в день. Время, затрачиваемое на самоподготовку «средним» курсантом, колеблется от 3 до 5 часов, а в период зачетно-экзаменационной сессии 9-10 часов в день. Это значительная психологическая нагрузка на организм молодого человека, которая показывает, что учебный труд является весьма напряженным. [3]

Молодые люди часто надеются при этом на достаточно быстрое естественное восстановление молодого организма. Эта особенность и на самом деле действует, но нельзя бесконечно эксплуатировать молодой организм, нарушая элементарные правила труда и отдыха. Так, например, 2/3 студентов занимаются самоподготовкой к следующему учебному дню в поздние часы, причем до 30% из их приступают к занятиям лишь в 21-23 часа. Как следствие, у многих – нарушение режима сна. Кроме того, наблюдается пренебрежение к режиму питания. [1] Эти перегрузки и пренебрежительное отношение к своему организму рано или поздно дают о себе знать. Они проявляются в пониженной работоспособности в конце семестра, когда необходима мобилизация сил для успешной сдачи зачетно-экзаменационной сессии. Именно в этот период надо особое внимание обратить на правильный режим труда и отдыха, на применение средств активного отдыха, компенсирующих малую двигательную активность и большое умственное утомление.

Курсанты, регулярно занимающиеся спортом и не прекращающие занятия даже в период экзаменов, более благополучно для своего здоровья проходят этот период. Мотивационно-ценностный компонент отражает активно положительное эмоциональное отношение к физической культуре. Сформированную потребность в ней, систему знаний, интересов, мотивов и убеждений, организующих волевые усилия личности, познавательную и практическую деятельность по владению ценностями физической культуры, нацеленность на ЗОЖ, физическое совершенствование. [2]

Кругозор личности в сфере физической культуры определяют знания. Их можно разделить на теоретические, методические и практические. Знания необходимы для самопознания, курсант ставит перед собой цели преодоления определенной трудности. Убеждения определяют направленность оценок и взглядов личности в сфере физической культуры, побуждают ее активность, становятся принципами ее поведения. В моём представлении ориентации на занятиях по физической культуре на значимые ценности курсантов, а также предпочитаемые виды спорта усиливают мотивацию к физкультурной деятельности. Более того, когда значимые ценности молодежи достигается средствами физической культуры, это улучшают не только эмоциональный фон занятий, но и является фактором, способствующим дальнейшему самосовершенствованию средствами физической культуры. Таким образом, одним из простейших и доступных звеньев в повышении мотивации различных категорий курсантов к физической культуре является учет наиболее предпочитаемых ими видов физкультурной деятельности. Повышение уровня физической подготовки и эффективности физического воспитания курсантов в большой степени зависит от формы организации занятий физическими упражнениями. Чем лучше организация, тем выше плотность и эффективность занятий учебного процесса. [3]

Функциональная направленность видов спорта также различна, поэтому и совершенствование психофизиологических функций на занятиях отдельными видами спорта происходит в различной степени. Большая пластичность высшей нервной деятельности обуславливает возможности ее совершенствования. Способность организма, и прежде всего центральной системы, приспособляться к различным условиям, к воздействиям внешней среды дает почти неограниченные возможности направленного образования морфофизиологических сдвигов под воздействием соответствующего подбора средств, методов и тренировочных нагрузок. [2]

В условиях высшего учебного заведения массовые физкультурно-спортивные мероприятия занимают важное место. Во-первых, они являются методом приобщения курсантов к физической культуре и спорту, повышению уровня их физической подготовленности, воспитание полезных двигательных навыков и умений, стимулирует интерес к дальнейшим занятиям физическими упражнениями и спортом. Во-вторых, создают условия для состязательной игровой деятельности с учетом интересов и подготовленности занимающихся. Доступность этих мероприятий обеспечивается благодаря специальному подбору состязательных упражнений, элементов спорта или вида спорта в целом, дистанций определенной сложности и протяженности, веса используемых снарядов, количества и

интенсивности выполняемых упражнений. В зависимости от направленности массовые физкультурно-спортивные мероприятия подразделяются на агитационно-пропагандистские, учебно-тренировочные и на спортивные соревнования. Только четко организованные массовые физкультурно-спортивные мероприятия могут полностью выполнить поставленные задачи: осуществляют пропаганду физической культуры и спорта, способствуют выявлению желающих заниматься различными видами спорта и физическими упражнениями, дают возможность выявить сильнейших из числа занимающихся для комплектования спортивных команд курса, факультета, вуза, способствуют патриотическому воспитанию, особенно в процессе проведения мероприятий, посвященных памятным датам, помогают подведению итогов работы коллективов физической культуры факультетов и вузов за семестр и учебный год. [1]

Массовые оздоровительные, физкультурно-спортивные мероприятия предусматривают широкое привлечение курсантов к регулярным занятиям физической культурой и спортом, укреплению здоровья, совершенствованию физической и спортивной подготовленности. Они организуются в свободное от учебных занятий время, в выходные дни, праздничные дни, во время учебной практики. Такие мероприятия помогают курсанту организовать свою жизнь, труд, учебу и отдых.

Таким образом, мы видим, насколько важную роль играют массовые факультативно-оздоровительные мероприятия в жизни курсантов.

Библиографический список

1. Железняк, Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте / Ю.Д. Железняк, Ю.Д. Петров – М.: Академия, 2008. – 213 с.
2. Корякина, Е.А. Развитие физической культуры и спорта в Вооруженных Силах Российской Федерации / Е.А. Корякина, Т.А. Куликова, О.М.Холодов // Физическая культура, спорт и здоровье в современном обществе : материалы всероссийской научно-практической конференции. – Воронеж: ВГИФК, 2016. – С. 35-43
3. Система физического образования П.Ф. Лесгафта / Н.Н. Ткаченко [и др.] // Физическая культура, спорт и здоровье в современном обществе : материалы всероссийской научно-практической конференции. Воронеж: ВГИФК, 2016. – С. 379-385.