

Землянухина Вера Васильевна
Заико Александр Павлович
преподаватели физического воспитания
ГБОУ СПО «Курсавский региональный «Интеграл»

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ЖИЗНИ СТУДЕНТА

В условиях изменившейся экономической, политической и социальной ситуации остались общественные ценности, значение которых не подвергается сомнению: одна из таких ценностей – физическая культура. Значение физической культуры в процессе формирования личности огромно – в этом отношении не устарела пословица - «В здоровом теле – здоровый дух».

Особенно актуальна эта проблема для студентов всех колледжей, так как в это время, в этом возрасте формируются и закладываются основы здорового образа жизни, а физическое воспитание не всегда является приоритетным направлением. В то же время большая учебная нагрузка студентов, часто вредит их общему физическому и психическому состоянию, что может негативно сказаться на процессе формирования личности, который совпадает по времени с периодом обучения в колледже. Необходимо рассматривать понятие физической культуры, как совокупность физического развития студента, состояния его здоровья, психики и собственно «физической культуры» как составляющей культурного развития личности.

Актуальность такой постановки проблемы проистекает из нового курса социальной и, в частности, молодёжной политики, где главное место отводится всем направлениям «оздоровления общества». Современная ситуация такова, что молодёжь часто не имеет реальной возможности повысить уровень физической культуры.

Существует точка зрения, в соответствии с которой, отсутствие должного уровня развития спорта и пропаганды физической культуры порождает всё большее распространение таких «болезней общества» как никотиновая

зависимость, алкоголизм, в том числе «пивной алкоголизм», наркомания – преимущественно в молодёжной среде. Высказываются также мнения о прямой зависимости демографической, а значит экономической ситуации в стране от уровня физической культуры населения.

К 16-ти годам самосознание человека достаточно сформировывается. Именно с этого момента игровой характер занятия спортом превращается в серьезное и полное осознание индивида всей полезности и радости, которую приносят ему занятия физической культурой и спортом. Положительным аспектом является и то, что спорт способствует развитию коммуникабельности, избавляет от комплексов и раскрепощает; физические нагрузки, активное движение очень благотворно сказываются на успехах в умственном труде, что отнюдь не лишнее для обучающихся, студентов. Вместе с этим приходит и необходимость самостоятельной оценки своих физических возможностей и, в соответствии с этим, реально рассчитывать свои силы.

Предмет физическая культура, который преподается в нашем колледже, формирует еще один пласт в общем физическом состоянии человека, его здоровье, физической подготовленности и физическом совершенстве.

Занятия физической культурой - это, прежде всего, профилактика различных заболеваний и в первую очередь гипертонии и ишемической болезни сердца. Эти болезни, часто наблюдаемы у специалистов технического профиля, требуют длительного лечения. Но, увы, оно не всегда ведет к выздоровлению. Значительно большей эффект дает их профилактика.

В процессе занятия физическими упражнениями повышается работоспособность. Об этом же свидетельствует возрастающая способность человека выполнять большую работу за определенный промежуток времени. С нарастанием работоспособности в состоянии мышечного покоя уменьшается частота сердечных сокращений. Человек начинает больше работать, но при этом меньше устает. Отдых и, прежде всего сон используется организмом полностью.

Профессиональная деятельность наших студентов подразумевает физическую работу, а значит, такой человек должен обладать хорошей физической формой и отменным здоровьем. А добиться всего этого можно, регулярно занимаясь спортом и физической культурой.

Планируя физкультурно-спортивную работу в колледже, мы обращаем внимание на значимость физической подготовленности обучающегося, обусловленной на данном этапе развития общества, потребностью в эффективной рабочей силе. Кроме того стараемся дать нашим студентам не только чувство физического совершенства, но и придать им силы и сформировать их дух. Поднимаем уровень моральных качеств студента, что так необходимо нынешнему обществу. Колоссальное значение принимает физическая культура в процессе формирования личности, когда она воздействует на него с разных сторон, формирует моральные качества, дух, и воздействует на физическое состояние, стимулируя новый подход и достижения к жизни и работе – таков эффект физической культуры.

Одним из инструментов формирования здорового образа жизни во внеурочное время мы используем комплекс известных спортивных состязаний объединенных в месячнике спортивно-массовых мероприятий. Наиболее яркими и запоминающимися соревнованиями стали настольный теннис, перетягивание каната и волейбол.

Настольным теннисом сегодня профессионально занимаются на всех обитаемых континентах – 218 стран (на 2013 год) входят в ИТТФ. Особой популярностью настольный теннис пользуется в Азии, где проживают около 4 миллиардов человек.

В настольном теннисе есть нечто такое, что наиболее полно соответствует натуре студента с его потребностью в движениях и в бурном проявлении эмоций. Кроме того настольный теннис способствует формированию у обучающихся важных черт характера и развитию основных двигательных навыков.

В соревнованиях по теннису в нашем колледже приняло участие 15 обучающихся (в сравнении с прошлым годом – 5), для которых по круговой системе было проведено 105 встреч, благодаря материальному оснащению данного вида. В упорнейшей борьбе I место занял Абдулаев Магомед (специальность «Строительство и эксплуатация зданий и сооружений»), II место Аджимусаев Алимхан (специальность «Механизации сельского хозяйства»), III место Гаенко Александр (специальность «Механизации сельского хозяйства»).

Подводя итог об этом виде спорта, мы сделали вывод, что наши студенты заинтересовались настольным теннисом и теперь оттачивают спортивное мастерство в секции этого вида. В дальнейшем планируют участвовать в краевой спартакиаде Ставропольского края среди учреждений среднего и высшего профессионального образования.

Командные соревнования по перетягиванию каната зародились в Англии, Шотландии, Швеции и во многих других странах с давними мореходными традициями. Эта игра (или спорт) возникли в среде мореплавателей в те времена, когда команда моряков должна была дружно тянуть канаты, чтобы поправлять паруса в процессе плавания или даже в условиях морского боя. Первое соревнование по перетягиванию каната состоялось в Индии, после того, как сухопутные офицеры увидели эти состязания во время морских переездов. Офицеры решили, что эта игра позволит их солдатам поддерживать хорошую спортивную форму во время длительных морских путешествий из Англии в Индию и обратно. Им так понравились эти соревнования, что они продолжали организовывать их уже на земле.

Перетягивание каната в колледже – это богатырская забава для наших студентов. В нем есть что-то феноменальное, способное не только увлечь зрителей, ожидаемой победы своей команды, но и заставить их по сумасшедшему, не жалея эмоций, переживать перипетии нелегкой борьбы.

В силовых соревнованиях по перетягиванию каната приняли участие представители трех лучших групп нашего колледжа. I место заняла группа М-

12 (специальность «Механизации сельского хозяйства»), II место СТ-15 (специальность «Строительство и эксплуатация зданий и сооружений»), III место М-22 (специальность «Механизации сельского хозяйства»).

С каждым учебным годом волейбол приобретает все большую популярность в нашем колледже среди обучающихся. Много было приложено усилий, чтобы подготовить и поднять уровень начального спортивного мастерства наших студентов. Идет энергичная и целеустремленная подготовка, как говорится, с дальним прицелом.

Волейбол входит в программу по физической культуре колледжа, в соответствии с государственным образовательным стандартом, учебным планом.

Игра широко применяется в тренировке студентов и является эффективным средством в общей физической подготовке и развитии физических качеств. В беседах со студентами нами было выяснено, что большое количество обучающихся хотят заниматься этим видом спорта дополнительно. Учитывая их желание, была организована работа секции по волейболу. Секцию волейбола посещают студенты, имеющие способности к данной игре и большое желание играть.

Подготовка игроков проводится в виде тренировочных занятий, имеющих определённую структуру.

Во внутриколледжных соревнованиях приняло участие 50 обучающихся, которые показали магическую привлекательность, зрелищность и азарт этой красивой игры. Места распределились так: I - место группа 4 курса специальность «Механизации сельского хозяйства», II - место группа 4 курса специальность «Экономики и бухгалтерского учета», III- место группа 2 курса специальность «Сварщик (электросварочные и газосварочные работы)».

На общеколледжных линейках команды, занявшие призовые места награждаются почетными грамотами и памятным призами администрацией колледжа.

Физическая культура и спорт всегда рассматривались и ценились в нашем обществе достаточно высоко. В настоящее время, когда наша страна переживает серьезный социально-демографический кризис, когда российский народ вырождается, проблемы формирования ЗОЖ россиян становятся сверхактуальными.

Список литературы

1. Амосов Н.М. Раздумья о здоровье. - М.: ФиС, 2007.
2. Ильинич М.В. Физическая культура студентов. - М., 2002.
3. Маркова В. Здоровый образ жизни студентов М., 2000 г.
4. Учебник для институтов физической культуры, 2005 г.