

УДК 796 (09)

Сабатаров Б.О.

ИГУ им. К.Тыныстанова

СОСТОЯНИЕ И ФОРМИРОВАНИЕ У СТУДЕНТОВ ПОТРЕБНОСТИ К ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ПРОЦЕССЕ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ

Ключевые слова: история, физическая культура, труд, спорт, роль физическоговоспитания в вузе.

Физическое воспитание всегда было одним из средств подготовки человека к трудовой деятельности и адаптации к внешней среде, в том числе социальной. Игровое воспроизведение охоты, трудовых процессов в древних ритуальных состязаниях было одним из способов совершенствования трудовых навыков и физического воспитания молодежи на начальных стадиях развития человеческого общества. Со временем люди перешли от простого копирования физических нагрузок и технических приемов трудовых процессов в простейших играх к более широкой тематике игр с определенными правилами, к созданию спортивно-игровых снарядов и элементов современной физической культуры и спорта. Параллельно развивалась военно-прикладная физическая подготовка, которая проводилась для определенных слоев общества и особенно четко просматривалась при рабовладельческом и феодальном строе, что оказало некоторое влияние на развитие прикладной физической подготовки.

Физическая культура представляет собой общественное явление, тесно связанное с экономикой, культурой, государственным строем, состоянием здравоохранения и воспитанием людей. Воспитание человека, гармонически сочетающего в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство, является одной из актуальных проблем современности. История физической культуры отражает специфическую сферу деятельности человека по преобразованию не только природы, но и самого себя. Физическая культура отличается от других видов деятельности прежде всего тем, что она направлена на развитие наших собственных физических кондиций, а физический труд своей целью ставит производство определенного продукта. Конечно, многие трудовые операции воздействуют на физическое состояние человека, но влияние в решающей степени зависит от собственного содержания и условий производства и может быть самым различным. Физкультурная деятельность направлена к положительному влиянию на жизненно важные функции организма человека. В этом причина того, что наши предки пришли к пониманию, совершенствуя свои двигательные возможности, можно не только успешнее трудиться, но и развивать самого себя.

Данное обстоятельство было существенным толчком к возникновению физической культуры. В зарождении физических упражнений значительную роль сыграла и объективная биологическая предпосылка, двигательная деятельность является естественной потребностью человека. Истоки большинства современных видов физкультурно-спортивной деятельности уходят своими корнями в трудовую деятельность (игры с мячом, поднятие тяжестей, охота, стрельба из лука и др.), в военное дело (стрельба, метание, бег на различные дистанции, единоборства и др.), в потребность преодолевать значительные расстояния, препятствия, естественные силы природы (конный спорт, гребля, конькобежный и лыжный спорт, кросс, плавание и др.)

Наш век – век значительных социальных, технических и биологических преобразований. На образ жизни человека наряду с прогрессивными явлениями оказывают влияние и ряд неблагоприятных факторов, в первую очередь, гиподинамия и гипокinezия, нервные и физические перегрузки, стрессы профессионального и бытового характера. Все это приводит к нарушению обмена веществ в организме,

предрасположенности к сердечно-сосудистым заболеваниям, избыточной массе тела и т.п.

Влияние неблагоприятных факторов на состояние здоровья молодого организма настолько велико и объемно, что внутренние защитные функции организма не в состоянии с ними справиться. Опыт десятков тысяч людей, испытавших на себе воздействие неблагоприятных факторов, показывает, что лучшая профилактика – это регулярные занятия физическим упражнениями.

В серии работ, опубликованных в начале 20 века, рассматривались вопросы направленного использования средств физической культуры для быстрого и качественного освоения трудовых навыков, повышения эффективности труда, активного отдыха и профилактики профессиональных заболеваний. Физические упражнения и регулярные занятия спортом оказывают большое влияние на формирование скелета.

Студенческий возраст молодежи имеет значение особой важности, так как это период наиболее полного, активного и профессионального овладения трудовыми знаниями и навыками выполнения социальных функций взрослого человека, включая гражданские общественно–политические, профессионально-трудовые и иные.

Физическая культура и спорт – это средства не только физического совершенствования и оздоровления, но и воспитания социальной, трудовой и творческой активности молодежи, что оказывает существенное влияние на развития социальной структуры общества. В частности, от физической подготовленности, состояния здоровья, уровня работоспособности будущих работников правоохранительных органов зависит успешное выполнение профессиональных функций.

Потенциальные возможности человека, которыми он наделен от природы и которые он в течение жизни использует недостаточно, физическая культура и спорт позволяет, раскрыть и развить в полной мере. При этом расширяются представления о возможных резервах и «пределах» развития физических качеств. Постоянно растущий объем информации, услужение учебных программ, различные общественные поручения делают учебные нагрузки студенческой молодежи все более интенсивными и напряженными. Зачастую это приводит к значительному дефициту двигательной активности, а одновременное увеличение нагрузок на психику отрицательно влияет на организм, затрудняет обучение и подготовку к будущей производственной деятельности. Физическому воспитанию принадлежит большая роль в совершенствовании человеческих способностей, его физической природы. В процессе физического воспитания осуществляется морфологическое и функциональное совершенствование организма человека, формирование и улучшение его физических качеств и двигательных навыков. Диапазон возможностей в совершенствовании физической природы человека практически безграничен, например, деятельность человека в условиях невесомости и перегрузок в космическом полете.

В учебно–воспитательном процессе следует постоянно пропагандировать и прививать студенческой молодежи навыки здорового образа жизни. Систематические занятия физической культурой и спортом продлят им молодость, здоровье и долголетие, сопутствующий творческий и трудовой подъем. Соблюдение гигиенических норм, создание в студенческих коллективах хорошего психологического климата, стимулирование занятий массовой физической культурой, правильная организация рабочего времени – это необходимые условия здорового образа жизни. Огромное значение имеет сознательное отношение к занятиям физическими упражнениями.

Комплексное решение задач физического воспитания в вузе обеспечивает готовность выпускников к более активной производственной деятельности, развивает их способности быстрого овладения профессиональными знаниями и навыками, которые могут осваивать новые трудовые профессии.

Физическая культура способствует проявлению лучших свойств индивида. При этом

на высоком эмоциональном уровне реализуется один из важнейших общественных потребностей – общение с людьми. По силе воздействия на человека физическая культура выдвигается на одно из центральных мест в культурной жизни общества. Как одна из сфер социальной деятельности она является важным средством обогащения культуры. Участие молодежи в сложной общественной деятельности, важнейшими компонентами которой являются производительная и непроизводительная сферы, труд и свободное время, постоянно и динамично изменяют комплекс биологических, психофизиологических, социальных функций и состояний человека. В этих условиях возрастает роль целенаправленной физической подготовки, которая в большинстве случаев бывает важным действенным, а иногда и решающим средством приспособления человека к новым условиям.

Медики и биологи обращают особое внимание на ряд явлений, отрицательно сказывающихся не только на здоровье человека, но и его профессиональной работоспособности, а именно: детренированность организма из-за недостатка двигательной активности, напряженное эмоциональное состояние человека в процессе его повседневного труда, неблагоприятное влияние внешней среды. Эти факторы по-разному воздействуют на людей, но общее для всех то, что естественная физиологическая адаптация человека не успевает за ускорением темпов и изменением условий современной жизни. Помните, что студент первого курса, отнесенный по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, без регулярных занятий физическим упражнениями, к окончанию вуза становится потенциальным больным и, как правило, уже к тридцати годам испытывает трудности в своей профессиональной деятельности и вынужден довольно часто обращаться к медицине.

Знайте, что за секундами, метрами, сантиметрами, которыми измеряются результаты контрольных нормативов физического воспитания скрывается биологическая сущность Вашего организма, функциональное и физическое формирование которого завершается именно в студенческие годы. Формируется своего рода фундамент, обеспечивающий в будущем Вашу жизнедеятельность и место в обществе. Физическое воспитание – это специальный педагогический процесс, направленный на оздоровление студента, его физического развития, физическую подготовленность, на овладения комплексом двигательных навыков, достижение результатов в избранном виде спорта, на подготовку к высокопроизводительному труду и воинской службе. Продолжая размышления о социальных функциях физической культуры, как составной части общечеловеческой культуры, С.Э.Александров выделяет «специфически личностную функцию компенсационную, обеспечивающую формирование индивидуального интереса к физическому совершенству как социально и культурно осознаваемой потребности», высказывает возможность действия закона «возрастания общечеловеческой потребности в физической культуре»

Общеизвестно также, что в настоящее время потребность к физической культуре и спорту заметно снизились по причине финансовых и других проблем системы высшего образования, снижается физическая культура общества в целом. В этой связи перед вузовским физическим воспитанием еще в большей мере акцентируются задачи формирования у будущих специалистов народного хозяйства и образования разумного понимания назначения физической культуры и мотивационно-ценностного отношения к ней.

Подмечено также, что объем внимания, памяти к концу учебного дня, трудовой недели, семестра снижается весьма заметно у всех студентов, но особенно у недостаточно физически подготовленных. Исследованиями также выявлено, что между успеваемостью

студентов и их физической подготовленностью существует тесная взаимосвязь.

Устойчивость умственной работоспособности является важнейшим и необходимым компонентом учебной деятельности студентов. Известно, что, умственное и нервно-психологические напряжения, если они современно не снимаются рациональным сочетанием с физическими нагрузками, способствуют появлению функциональных расстройств в организме человека, снижению профессиональной работоспособности.

Практика физического воспитания показывает, что наиболее эффективное и устойчивое формирование у студентов потребности к физической культуре осуществляется в процессе занятий спортом, но таких студентов в не физкультурных вузах республики сегодня 2-3%.

По видимому, без активного участия выпускников высших учебных заведений в общественной физкультурной деятельности по месту работы сложно будет решать проблемы формирования здорового образа жизни представителей различных социально-демографических групп населения, их мотивационно-ценностного отношения к физической культуре. Очевидно, что решение задачи формирования у студентов здорового образа жизни заключается не только в постановке физкультурного образования, но и в развитии физического потенциала и состояния самого здоровья. С последней задачей учебные занятия по физическому воспитанию не справляются без дополнительных форм физкультурно-оздоровительной работы в вузе. На практических учебных занятиях по физическому воспитанию необходимо усилить внимание преподавателя формированию мотивационной основы у студентов здорового образа жизни таким образом, чтобы активизировать их участие в проводимых в вузах физкультурно-оздоровительных мероприятиях. При подготовке молодежи к современным видам труда важно использовать уже проверенный опыт направленного применения средств физической культуры и спорта для повышения функциональных способностей, необходимых в профессиональной деятельности. В обществе нет другого более эффективного средства, кроме физической культуры, с помощью которого можно было бы физически подготовить людей к новому производству.

Изменение структуры трудовых усилий и функциональной роли человека в трудовых процессах повысило требование к чувствительно-двигательной деятельности работника современного производства, особенно в отношении устойчивости внимания, быстроты и точности его реакции. Кроме того, современный специалист высшей квалификации руководит не только техникой, но и высококвалифицированными работниками. Социологические исследования свидетельствуют, что именно работа и руководство людьми утомляют больше всего.

Постоянное преобразование технико-технологической основы производства, изменение ориентиров в экономике и политике нередко приводят к необходимости смены профессии. Не случайно в своде международных прогнозов указывается, что мобильность в профессии достигнет такой степени, что каждый работник будет готов в течение жизни сменить профессию, по меньшей мере, трижды. Этот прогноз уже сейчас подтвердился для значительной части производителей. Непрестанно повышается потребность в переквалификации, переподготовке и смене специальности. Между тем такая смена деятельности требует как разносторонних способностей, так и физического совершенства, которого можно достичь в процессе специализированной, в том числе и психофизической подготовке.

Выводы. Всё это предъявляет дополнительные требования к активному формированию психофизических способностей посредством направленного использования физических упражнений. Физическая культура и спорт, особенно спортивные игры и единоборства моделируют разнообразные жизненные ситуации людей

на фоне экстремальных психофизических нагрузок. Многочисленные примеры показывают, что в процессе регулярных занятий спортом воспитываются не только необходимые физические качества, но и психологические свойства личности, которые способствуют успешной адаптации молодых людей в коллективе, готовят их выполнению роли лидера и руководителя в учебных, служебных и трудовых коллективах.

Литература:

1. Физическая культура студента: учебное пособие. /Под ред. В.И. Ильинича.–М., 2002. –С.8–14.
2. Теория и методика физической культуры. -2001, №1. –С.40-41.
3. Теория и методика физической культуры. -2001, №2. –С.47-48.
4. Физическое воспитание студентов: Учебное воспитание. /Под. ред. Г.Д.Иванова, А.К. Кульназарова.–М.,2005.
5. История физической культуры и спорта. А.Л.Димова. -М., 2001.