

УДК 796.011

*Скиба Кристина Сергеевна,
студент кафедры английской филологии и межкультурной
коммуникации «Институт межкультурной коммуникации и
международных отношений»*

*Белгородский национальный исследовательский университет «НИУ
БелГУ»*

Россия, г. Белгород

Оспищев Виктор Петрович

Старший преподаватель

*Белгородский национальный исследовательский университет «НИУ
БелГУ»*

Россия, г. Белгород

ВЛИЯНИЕ ЭЛЕКТИВНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА ФИЗИЧЕСКОЕ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ СТУДЕНТОВ НИУ БЕЛГУ

Аннотация. В данной статье рассматривается причинно-следственная связь между физической активностью и улучшением настроения, снижением тревожности, уменьшением депрессии и усилением социальной поддержки; уровень участия в физической активности среди студентов НИУ БелГУ и значение элективных занятий по физкультуре в данной области.

Ключевые слова: Участие, здоровье, отношения, депрессия, ограничения, физическая активность, спорт, студенты.

Annotation. This article examines the causal relationship between physical activity and mood improvement, anxiety reduction, depression reduction and increased social support; the level of participation in physical activity among

students of the National Research University of Belarus and the importance of elective physical education classes in this area.

Keywords: *Participation, health, relationships, depression, restrictions, physical activity, sports, students.*

Введение. Сторонники активного образа жизни часто предполагают, что участие в спорте способствует моральному развитию, спортивному мастерству, честной игре, уверенности в себе и мужеству, и это лишь некоторые "желательные" черты характера, обычно ассоциирующиеся со спортивным опытом. Однако эмпирические данные, подтверждающие эти утверждения, фрагментарны и менее чем убедительны; действительно, большая часть литературы, подтверждающей феномен характера в спорте, носит лишь предположительный характер.

Также обсуждаются относительные достоинства организованного спорта и неформальных игр с точки зрения развития морали и характера, а также описываются потенциальные положительные и отрицательные результаты участия в элективных занятиях по физической культуре в НИУ БелГУ для развития. Наконец, предлагаются некоторые краткие рекомендации относительно будущих направлений исследований и практических шагов, необходимых для увеличения пользы участия в элективных занятиях по физической культуре для развития. Следует заметить, что положительное влияние занятий спортом и активного отдыха на физическое здоровье в настоящее время широко признано и не нуждается в дополнительном доказывании.[1]

Исследования выявили широкий спектр преимуществ для здоровья, связанных со спортом, включая улучшение состояния сердечно-сосудистой системы и помощь в развитии силы и равновесия. В свете этого правительства на всех уровнях становятся все более активными в поощрении людей к тому, чтобы физическая активность стала регулярной частью их образа жизни.

Напротив, гораздо меньше известно о социальном воздействии спорта и физического отдыха, и в последние годы все больше внимания уделяется выявлению такого воздействия и интереса к нему.

Цель определить, будет ли участие в элективных занятиях по физической культуре определять поведение людей и их здоровье в возрасте, характерном для студенчества (18-25 лет).[2] Также обсуждаются негативные последствия, которые могут возникнуть в результате вовлечения в физическую активность. К ним относятся расстройства пищевого поведения и стресс, вызванный спортивными соревнованиями. Влияние физического воспитания на работу мозга и академическую успеваемость

Сторонники физического воспитания часто заявляют, что участие в их предметной области оказывает положительное влияние на академическую успеваемость. Основанная на стандартах учебная программа по элективным занятиям по физической культуре соответствует соответствующему набору целей и задач, основанных на национальных рекомендациях. Следовательно, поскольку физическая активность является основным направлением в учебных программах по физическому воспитанию, взаимосвязь между физическим воспитанием и академическими достижениями может наблюдаться через потенциальные академические преимущества физической активности. С социальной точки зрения спорт - это мощный инструмент, который объединяет людей и создает чувство общности. Они развивают связи, которые объединяют людей из всех слоев общества.[3]

В дополнение к этому, физические упражнения - отличный способ отвлечься от напряженной студенческой жизни, которая сводится к домашним заданиям, презентациям и групповым проектам. На самом деле, занятия спортом помогают студентам расслабиться и уменьшить их беспокойство. Медицинские работники рекомендуют физическую активность в качестве ключевого компонента любой деятельности по управлению стрессом.

Причина, по которой большинство студентов не занимаются спортом, заключается в том, что им лень заниматься этим и у них нет на это энергии. Однако убеждение в том, что интенсивные занятия спортом приведут вас к истощению, было доказано исследованиями как ошибочное. Поскольку физические упражнения прокачивают больше кислорода через вашу кровь и делают всю вашу систему более активной, преимущества занятий спортом на самом деле заключаются в том, что они дают вам больше энергии для выполнения всего остального, что вам нужно сделать, чтобы справиться с напряженным графиком учебы в колледже.

Подводя итог, можно сказать, что занятия спортом в колледже имеют ряд серьезных преимуществ. Помимо того, что спорт просто доставляет удовольствие, он может помочь вам лучше успевать в школе, больше расслабляться и меньше беспокоиться, справляться с неудачами, лучше сотрудничать с другими и повышать свою энергию — все это помогает вам сбалансировать учебу и все остальное, что происходит в вашей жизни.

В настоящее время студенты широко вовлечены во многие виды спорта. Однако существует несколько барьеров, мешающих студентам активно заниматься спортом. К ним относится текущий стиль жизни, когда все больше студентов заинтересованы в онлайн-игре вместо того, чтобы играть на реальном поле. Имея еду и напитки рядом со своим столом, студенты могли проводить долгие часы перед компьютером. Имея такую привычку, рано или поздно эти студенты могут столкнуться с такими проблемами со здоровьем, как боль в спине, помутнение в глазах, головная боль и головокружение. Развитие технологий - это хорошо, но должен быть баланс между использованием технологий и качеством жизни. [4]

Поскольку спорт является частью метода содействия хорошему качеству жизни, студентов необходимо убедить присоединиться к спортивной деятельности ради них самих. Спорт мог бы помочь им оставаться здоровыми; предотвратить их участие в преступной деятельности; способствовать

установлению социальных связей; и повысить индивидуальность или характеристики учащихся. Все это способствует хорошему качеству жизни. При хорошей поддержке со стороны правительства и частных организаций в области спортивных мероприятий университетам предоставляется все больше возможностей и финансовой поддержки для повышения интереса учащихся к спорту.

В исследовательской литературе постоянно сообщается, что студенты, которые участвуют в качественном физическом воспитании, физически активны и вне стен института. Мы знаем, что занятия, которым обучают учащихся во время физического воспитания (например, спорт, игры, физические упражнения), напрямую связаны с занятиями и видами спорта, в которых учащиеся участвуют вне института.

Следует отметить, что функция мозга включает когнитивные навыки, в то время как академические достижения включают в себя поведение в процессе обучения (например, поведение при выполнении заданий, планирование и организацию) и выполнение стандартизированных тестов предметной области и других формальных оценок.[5]

Общественность, как правило, осознает, что быть здоровым важно. Однако общественность может не знать или не понимать важности физического воспитания. Мнения относительно прошлого опыта физического воспитания в школе часто искажают связь между качественным физическим воспитанием и личным здоровьем, а также представления об элективных занятиях по физической культуре уже не в школе, а в высшем учебном заведении.

Центральное место в связи между физическим воспитанием и здоровьем занимает преподаватель. Сотрудники, прошедшие подготовку в качестве преподавателей физической культуры, демонстрируют более высокий уровень эффективного педагогического поведения и создают качественные программы физического воспитания. Подготовленные учителя физкультуры могут

добиться, например, большего улучшения физической подготовки студентов, чем преподаватели физкультуры, не имеющие соответствующей подготовки. Ни один другой предмет в ВУЗе не обладает потенциалом для удовлетворения этих потребностей в области здравоохранения.

Если мы хотим, чтобы институты оказывали положительное влияние на здоровье молодежи сейчас и в будущем, физическое воспитание должно присутствовать в университетах, преподаваться квалифицированными преподавателями и фокусироваться на здоровом поведении. Результаты свидетельствуют о том, что программа физической подготовки оказала положительное влияние как на факторы риска злоупотребления психоактивными веществами, так и на фактические модели злоупотребления психоактивными веществами. Было достигнуто значительное повышение физической формы, самооценки и снижение уровня тревожности наряду со значительным снижением многократного употребления наркотиков.

Самозффективность - это ориентированное на будущее убеждение в ситуационном уровне способностей, который, как ожидает человек, он или она проявит. Это влияет на модели мышления и эмоции, которые позволяют совершать действия, в которых люди прилагают значительные усилия для достижения целей, упорствуют перед лицом невзгод и осуществляют некоторый контроль над событиями, которые влияют на их.[6]

И наоборот, ожидаемый результат в форме физического или социального вознаграждения, признания, наказания, критики или самооценки может обеспечить стимулы и сдерживающие факторы для данного поведения. Уровень мотивации в значительной степени определяется убежденностью человека в успешности результата. Тем не менее, как задокументировано в исследованиях, по-видимому, существует положительная взаимосвязь между самозффективностью и ожидаемым результатом.

Более конкретно, лица, которые более эффективные, как правило, предполагают положительные, а не отрицательные результаты. С другой

стороны, увеличение ожидаемых положительных результатов делает людей более склонными воспринимать, что они способны выполнять поведение, чем ожидания негативных результатов.

В педагогической среде самоэффективность преподавателя определяется как убеждения человека в его или ее способности эффективно преподавать, в то время как ожидаемый результат преподавания относится к убеждениям человека относительно того, насколько эффективным будет его или ее преподавание с точки зрения положительного воздействия обучения на студента. Эти убеждения тесно связаны с поведением преподавателя, таким как настойчивость, энтузиазм, целеустремленность, а также с результатами учащихся, включая достижения, мотивацию и убеждения в самоэффективности.

Самоэффективность преподавателей в элективных занятиях по физической культуре и ожидаемый результат положительно взаимосвязаны. В частности, преподаватели с высокой самоэффективностью были более заинтересованы в успехе своих учеников и выражали заинтересованность в опробовании различных подходов к обучению и желание внедрить инновационные методы обучения.

Предполагается, что благодаря систематическому обучению преподавателя (без отрыва от работы или до выхода на работу) могут совершенствоваться в этих убеждениях. [7]

Приоритет в развитии физкультурно-оздоровительного направления — должен быть выбран самостоятельно каждым студентом. Учитываются личностные приоритеты: желание, интересы, умения. Элективная дифференциация должна стать основой спортивно-ориентированного физического воспитания, должна приобщить студентов к ценностям физической культуры, сформировать внутреннюю потребность в систематических занятиях физкультурой и спортом. Консолидированные усилия администрации вуза, преподавателей кафедры, тренеров специальных

отделений должны принести, ожидаемый результат: формирование целостной системы физического и спортивного воспитания молодежи. Физическая активность должна стать способом самовыражения, быть эмоционально и эстетически привлекательной.

Современная организация спортивной деятельности, на основе новых форм учебно-воспитательного процесса, сформирует спортивную культуру студента, мотивацию и интерес к спортивному стилю в жизни в дальнейшем. Множество мнений о целесообразности развития и применения новых методологических систем в образовательном пространстве физического воспитания и образования в высшей школе дает повод и возможность доказать эффективность движения в этом направлении. Модернизация физического воспитания принесет ожидаемые результаты. Выпускники нашего университета будут активно применять полученные знания на практике, что в свою очередь будет влиять не только на эффективность и продолжительность профессиональной деятельности, но и на качество жизни в целом.

Список используемой литературы:

1. Барчуков, И.С. Физическая культура / И.С. Барчуков. - М.: Academia, 2017. - 304 с.
2. Коршунова О.С. Поиск инновационных направлений в образовательном пространстве по дисциплине «Физическая культура» в высшей школе // Молодой ученый. — 2015. — № 5. — С. 599–603
3. Пешкова Н.В. Спортивная ориентация студентов процессе реализации спортизированного физического воспитания в вузе./Н.В. Пешкова// Теория и практика физической культуры.- 2016.-№ 4.-С 21.
4. Бароненко, В.А. Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - М.: Альфа-М, 2017. - 352 с.

5. Виленский, М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента (для бакалавров) / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. - М.: КноРус, 2018. - 256 с.
6. Бишаева, А.А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента (для бакалавров) / А.А. Бишаева. - М.: КноРус, 2017. - 160 с.
7. Шмер В.В Сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции в трех томах, ответственный за выпуск: А. В. Плитченко, Н. А. Шиленко. 2014г. С340–343.
8. Коршунова О. С. Векторы развития дисциплины «физическая культура " в высшей школе//Теория и практика образования в современном мире: материалы IV междунар. науч. конф. (г. Санкт -Петербург, январь 2014г.). -СПБ.: Заневская площадь, 2014. -с. 161 -163.