

*Агафонов Сергей Валерьевич,
доцент кафедры «Теория и практика физической культуры и
спорта» ДГТУ*

Россия, г. Ростов-на-Дону

Ладных Илья Евгеньевич,

студент ДГТУ

Россия, г. Ростов-на-Дону

Агафонов Данил Сергеевич,

студент ДГТУ

Россия, г. Ростов-на-Дону

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ КАК СПОСОБ ПОВЫШЕНИЯ ЖИЗНЕННОЙ АКТИВНОСТИ СРЕДИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ТЕХНИЧЕСКИХ ВУЗОВ

Аннотация: Статья посвящена физической подготовки обучающихся технических университетов является социально значимым условием реализации профессиональных компетенций будущих специалистов в различных сферах производственной деятельности. Преподавание физической культуры в технических вузах очень важно и нужно. Физическая культура способствует улучшению психологического и физического состояния студента. Физическое воспитание обучающегося является важнейшим аспектом всестороннего развития личности. Также оно формирует такие положительные качества, как: выносливость, сила духа, трудолюбие, воля.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, обучающийся, физическая форма.

Annotation: *The article is devoted to the physical training of students of technical universities is a socially significant condition for the implementation of professional competencies of future specialists in various fields of industrial activity. Teaching physical culture in technical universities is very important and necessary. Physical culture contributes to the improvement of the psychological and physical condition of the student. Physical education of a teacher is the most important aspect of comprehensive personal development. It also forms such positive qualities as: endurance, fortitude, diligence, will.*

Key words: *physical culture, sport, student, physical form.*

В соответствии с государственными образовательными стандартами высшего профессионального образования с 1994 года физическая культура объявлена обязательным предметом в цикле преподавания гуманитарных и технических дисциплин. Актуальность применения физической культуры в процессе подготовки учащихся технических вузов к конкретным профессиям обусловила появление ряда научно-методических работ, посвященных различным аспектам данной проблемы.

Целью данной статьи является анализ роли физической культуры в процессе подготовки обучающихся технических вузов.

Задачи исследования.

1. Оценить уровень физической культуры студентов.
2. Проанализировать особенности физической подготовки и культуры в технических вузах.

Физическая культура является основой социокультурного бытия человека, фундаментальной модификацией его общей и профессиональной культуры. Она является общим результатом воспитания и образования, проявляется в здоровье, физических возможностях, образе жизни и отношении человека к профессиональной деятельности, в единстве знаний, убеждений, ценностных ориентаций и их реализации [1].

Широкое внедрение технических средств и компьютерных технологий в образовательный процесс, диверсификация информационных потоков, производственной и учебной практики, социально-экономические условия жизни обучающихся, неполноценные стили обучения и методы, ориентированные на заучивание огромных объемов материала, являются большой нагрузкой для обучающихся. Статистика показывает, что 62% обучающихся не спят до поздней ночи, готовясь к следующему дню, а 24% не посещают занятия до 22-24 часов. В результате многие страдают от нарушений сна. Для 87% обучающихся, проживающих в общежитиях, время отхода ко сну продлевается до 1-3 часов утра. В результате количество сна, которое они получают ночью, крайне недостаточно. Только 13% обучающихся спят 7-8 часов. Кроме того, режим питания также полностью игнорируется: до 21% ходят на занятия без завтрака, а около 48% едят горячую пищу только два раза в день [2].

Такая перегрузка и отношение к организму рано или поздно проявится в виде снижения работоспособности в конце семестра, когда необходимо приложить максимум усилий, чтобы успешно пройти материал для зачетов и экзаменационных сессий.

Кроме того, для полноценного использования профессиональных знаний и навыков необходимо иметь хорошую физическую форму и здоровье, что требует регулярных и специально организованных занятий физической культурой и спортом.

Таким образом, физическое воспитание служит условием и предпосылкой эффективного обучения и будущей профессиональной деятельности, приобретая личностное и социально-экономическое значение. Общая физическая подготовка специалистов не позволяет адекватно решить эти проблемы, так как современная высококвалифицированная рабочая сила требует профилизации физического воспитания в соответствии со спецификой своей профессии. Поэтому физическое воспитание обучающихся в высших

учебных заведениях имеет свои особенности. Его направленность как учебного предмета определяется не только общими социальными задачами и требованиями специальности, по которой обучается студент.

Направленность физической культуры как учебного предмета не определяется только социальными задачами и требованиями дисциплины, т.е. использование средств физической культуры и спорта для формирования необходимых для профессии физических качеств, умений и навыков, повышения устойчивости организма к воздействиям внешней среды.

Прикладное значение физической культуры заключается не в том, чтобы адаптировать работников к определенной форме профессиональной деятельности, а в том, как качественно создать предпосылки, необходимые для освоения быстро меняющихся методов профессиональной деятельности, гарантировать общий уровень улучшения функционирования и адаптационных возможностей организма, совершенствовать двигательные навыки, особенно координацию. В большей степени это будет определяться тем, насколько она способствует разностороннему развитию двигательных навыков, особенно координации и непосредственно связанных с ней способностей.[3]

Специализированный характер специализированной прикладной физической подготовки в целом будет приобретать иные качества. Указанные тенденции к изменению характера труда и его условий, проявляющиеся уже на современном этапе научно-технической революции, естественно, по-разному выражаются в различных сферах общественного производства и в различных профессиях. Во многих областях промышленного и сельскохозяйственного производства по-прежнему необходим частично механизированный физический труд.

Кроме того, необходимо дополнить и улучшить финансирование двигательных умений, навыков, физкультурно-педагогических знаний, способствующих освоению конкретных видов профессиональной

деятельности и повышению степени устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям условий внешней среды, в которых осуществляется трудовая деятельность, чтобы способствовать сохранению и укреплению здоровья.

На наш взгляд, особое внимание при формировании физической культуры личности обучающего следует уделять изучению теоретического материала. Это связано с тем, что он формирует мировоззренческую систему научно-практических знаний и отношение студентов к своей физической культуре. Эти знания необходимы обучающимся для понимания природных и социальных процессов физического и культурного функционирования общества и личности и умения творчески использовать их для профессионального и личностного развития и самосовершенствования [1].

Таким образом, роль физического воспитания в подготовке обучающихся технических вузов к жизни и будущей профессиональной деятельности не ограничивается решением задач развития и совершенствования различных физических функций, но и требует внимания к совершенствованию психологической подготовки - формированию профессионалов с сильной волей и цельной личностью.

Список литературы:

1. Физическая культура студента: Учебник / Под ред. В.И. Ильинича. М.: Гардарики, 2000. — 448
2. Физическая культура и здоровье: Учебное пособие / А.В. Тимушкин. — Балашов: Изд-во "Николаев", 2004. — 120 с.
3. Курс лекций под редакцией профессора В.И. Шалупина [Электронный ресурс]. Электрон.дан. – Режим доступа: <http://lib.znate.ru/docs/index-24235.html>