

Физическая культура в жизни студента

В обстоятельствах изменившейся финансовой, общественно-политической и социальной ситуации сохранились ценности, роль которых невозможно переоценить; одна из них – физическая культура. Физическая культура играет огромную роль в социализации личности. Тем не менее, возникли такие препятствия популяризации физической культуры, как недостаточное финансирование данной отрасли, сидячий образ жизни многих людей, а также малая освещенность в средствах массовой информации. Вышеперечисленные пункты препятствуют реализации образовательных стратегий в плане физического развития.

Роль физического развития в жизни общества невозможно переоценить. С самого раннего возраста родители, педагоги, СМИ мотивируют детей заниматься спортом. В дошкольном возрасте занятия спортом проходят под наблюдением тренеров. В школьном возрасте эта роль переходит на учителей физической культуры. Важно отметить, что спорт оказывает положительное влияние на успехи в умственном труде, способствует социализации человека, что очень важно в активной молодежной среде.

В жизни студента данная проблема особенно актуальна, так как большая часть молодежи ведет малоподвижный образ жизни. Совместно с огромной учебной нагрузкой, возложенной на студентов, такой образ жизни часто оказывает вредное влияние на общее состояние здоровья человека.

Многие социальные исследования подтверждают, что от того насколько развит спорт зависит распространение многих болезней актуальных в молодежной среде, среди которых стоит подчеркнуть никотиновую зависимость, алкоголизм и наркоманию. Также есть мнение, что демографическая ситуация в стране напрямую зависит от уровня физической культуры населения [2: 24].

Как правило, учебная деятельность студента – это в основном академические занятия, проходящие в аудиториях. Кроме этого познавательная деятельность студентов может проходить в виде чтения литературы, в том числе и в библиотеках, подготовка к самостоятельным и курсовым работам; в свое свободное время студенты читают художественную литературу, посещают кино и других развлекательные учреждения. Все перечисленное выше приводит к малоподвижному образу жизни, следовательно, физическое развитие студентов определяется состоянием физического воспитания в вузе [1: 32].

Первая ступень физического воспитания в вузах – беседа, раскрывающая цели, задачи и программу данной дисциплины. До того как студенты приступят к практическим занятиям на физической культуре они должны пройти медицинский осмотр, результаты которого характеризуют состояния здоровья и физического развития студентов. После прохождения медицинского осмотра студенты сдают контрольные нормативы, которые совместно с медицинским осмотром распределяют их по учебным отделениям. Студентов распределяют в три разные медицинские группы:

- основная группа – полностью здоровые студенты;
- подготовительная группа – студенты с недостаточным физическим развитием;
- специальная группа – студенты с отклонениями в состоянии здоровья;

Каждая группа посещает занятия по физической культуре, которые проводятся в соответствии с учебным планом и с медицинской группой. На последующих курсах, в начале учебного года проводится повторное медицинское обследование для определения динамики физического развития. Такие обследования выявляют дефекты в организации учебного процесса [1: 40-43].

В современном мире, мире бурного роста научно-технического прогресса заметно снижение двигательной активности общества. В связи с этим перед многими специалистами остро стоит проблема физической подготовленности студентов. Самый основной критерий оценки физического воспитания в вузах – это контрольные нормативы, позволяющие продемонстрировать влияние спорта на уровень физического развития студентов. Контрольные нормативы студенты сдают ежегодно.

Многие авторы отмечают, что на сегодняшний день необходимо принять меры по улучшению физического статуса молодого поколения. Эта задача является принципиально важной, так как сегодняшние студенты – это будущее нашей страны.

Библиографический список

1. Смагин Н.И. Физическая культура в жизни студента // Инновационные педагогические технологии: материалы междунар. науч. конф. Казань: Бук, 2014. С. 280-281.
2. Маркова В. Здоровый образ жизни студентов. М., 1998.