

УДК 796.015.132

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ. ЕЁ ВИДЫ И ФУНКЦИИ

Д.В. ЖАВОРОНОК
(Представлено: Т.И. БОЧЕК)

Рассматриваются виды и функции физической культуры, а также её роль в жизни студентов. Классификация групп физической подготовки студентов по состоянию здоровья. Последствия понижения уровня физической подготовки, методы её проверки и оценивания.

Современная автоматизация производства привела к появлению большого числа профессий, связанных с управлением сложными механизмами. Труд приобретает качественно новое содержание, становится более творческим и эмоционально напряженным, а это сопровождается своеобразным нервным утомлением. Ведь понятие «качества специалиста» включает не только знание, умения в профессиональной деятельности, но и психофизическую пригодность, которая зависит от уровня физической подготовки. Если специалист не имеет необходимых физических способностей, чтобы трудиться, то его нельзя относить к трудовым ресурсам. Т.к. резкое усиление нервно-эмоциональной напряженности является фактором, отрицательно влияющим на состояние здоровья и уровень работоспособности человека. Вот почему физическое воспитание играет важную роль в подготовке физически крепкого, закаленного, здорового молодого поколения, готового к высокопроизводительному труду.

В процессе обучения в вузе по курсу физического воспитания предусматривается решение следующих воспитательных, образовательных, развивающих и оздоровительных задач:

- воспитание у студентов высоких моральных, волевых и физических качеств, готовности к высокопроизводительному труду;
- сохранение и укрепление здоровья студентов, содействие правильному формированию и всестороннему развитию организма, поддержание высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения;
- всесторонняя физическая подготовка студентов;
- профессионально-прикладная физическая подготовка студентов с учётом особенностей их будущей трудовой деятельности и тренировки;
- воспитание у студентов убеждённости в необходимости регулярно заниматься физической культурой и спортом.

Существует несколько групп, на которые делятся студенты, занимающиеся физкультурой:

1) основная медицинская группа (I группа здоровья). Сюда относятся обучающиеся без отклонений в состоянии здоровья и физическом развитии, имеющие хорошее функциональное состояние и соответствующую возрасту физическую подготовку. Отнесенным к этой группе разрешаются занятия в полном объеме по учебной программе физического воспитания;

2) к подготовительной медицинской группе (II группа здоровья) относятся обучающиеся, имеющие те или иные морфофункциональные отклонения или физически слабо подготовленные; входящие в группы риска по возникновению патологии или с хроническими заболеваниями. Отнесенным к этой группе здоровья разрешаются занятия по учебным программам физического воспитания при условии более постепенного ее освоения;

3) специальная медицинская группа (III группа здоровья). К ней относятся обучающиеся с отклонениями в состоянии здоровья постоянного или временного характера либо в физическом развитии, мешающие выполнению обычной учебной или воспитательной работы, однако, требующие ограничения физических нагрузок. Отнесенным к этой группе разрешаются занятия физкультурой в образовательных учреждениях лишь по специальным программам;

4) спортивное учебное отделение (учебные группы по видам спорта). Это для студентов, показавших хорошую общую физическую и спортивную подготовку и имеющих собственное желание углубленно заниматься и совершенствовать свои навыки в определенном виде спорта.

В процессе занятий студенты должны активно действовать физически, многократно и настойчиво выполнять специальные двигательные задания, которые способствуют улучшению координации и автоматизации мышечных движений, повышению работоспособности, развитию сообразительности, расчёта, быстроты реакции, выносливости, красоты тела и духа. Усиленная мышечная работа значительно увеличивает потребность в кислороде, т. е. способствует тренировке дыхательной и сердечно-сосудистой системы, развитию сердечной мышцы и мышц грудной клетки. Мышечная работа способствует улучшению настроения, создаёт ощущение бодрости и в конечном итоге приводит к жизнедеятельности всего организма.

Понижение уровня физической подготовленности может привести к следующим последствиям – атрофии мышечной и костной ткани; уменьшению жизненной емкости легких; нарушение деятельности сердечнососудистой системы; застою крови в конечностях.

Физическая подготовка студентов оценивается по результатам сдачи контрольных нормативов и тестов. Для проверки физической подготовленности студентов в начале и в конце учебного года проводится тестирование, специально разработанное с учетом направленности деятельности будущих специалистов. Это позволяет более полно оценить общую физическую подготовку, а также определить уровень развития основных физических качеств и индивидуальных способностей студентов. На основании всех результатов тестов, определяется общий уровень физической подготовленности студента и всей учебной группы.

ЛИТЕРАТУРА

1. Видякин, М. В. Начинаящему учителю физкультуры / М. В. Видякин. – Волгоград : Учитель, 2004. – 154 с.
2. Дергач, А. А. Творчество тренера / А. А. Дергач, А. А. Исаев // Физкультура и спорт. – М., 1982. – С. 3–5.