

УДК 796

*Комарова И.Г. к.п.н., Доцент кафедры физического воспитания
Белгородский государственный национальный исследовательский
университет НИУ «БелГУ»*

*Гончарук С.В. к.с.н., Доцент кафедры физического воспитания
Белгородский государственный национальный исследовательский
университет НИУ «БелГУ»*

*Гончарук Я.А Старший преподаватель кафедры физического
воспитания
Белгородский государственный национальный исследовательский
университет НИУ «БелГУ»*

НАПРАВЛЕННОСТЬ И ИНТЕРЕС ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТА К ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ЧЕРЕЗ ФИЗИЧЕСКУЮ КУЛЬТУРУ И СПОРТ

Аннотация: Физическая культура — органическая часть общечеловеческой культуры. Это результат и специфический процесс человеческой деятельности, способ физического совершенствования личности. Физическая культура воздействует на жизненно важные стороны индивида, полученные в виде задатков, которые передаются генетически и развиваются в процессе жизни под влиянием воспитания и окружающей среды.

Ключевые слова: Физическая культура, Физкультурно-спортивная деятельность.

Keywords: Physical culture, Physical culture and sports activity.

Komarova I.G. Ph.D., Associate Professor of the Department of Physical Education Belgorod State National Research University NRU "BelSU"

Goncharuk S.V. Ph.D., Associate Professor of the Department of Physical

Education Belgorod State National Research University NRU "BelSU"
Goncharuk Ya.A Senior lecturer of the Department of Physical Education
Belgorod State National Research University NRU "BelSU"

THE ORIENTATION AND INTEREST OF THE STUDENT'S PERSONALITY IN MOTOR ACTIVITY THROUGH PHYSICAL CULTURE AND SPORTS

Abstract: Physical culture is an organic part of universal culture. This is the result and a specific process of human activity, a way of physical improvement of the individual. Physical culture affects the vital aspects of an individual, obtained in the form of makings that are transmitted genetically and develop in the course of life under the influence of upbringing and the environment.

Keywords: Physical culture, Physical culture and sports activity.

Здоровье молодежи – один из важнейших факторов государственной политики в сфере охраны здоровья и образования, национальной безопасности страны.

В своей основе физическая культура имеет целесообразную двигательную деятельность в форме физических упражнений, которые позволяют эффективно формировать необходимые умения и навыки, оптимизировать состояние здоровья и работоспособность.

Результатом деятельности в физической культуре является физическая подготовленность и степень совершенства двигательных умений и навыков, высокий уровень развития жизненных сил, интеллектуальное развитие.

Включенное в систему образования и воспитания, начиная с дошкольных учреждений, оно характеризует основу физической подготовленности людей, т.е. приобретение фонда жизненно важных двигательных умений и навыков, разностороннее развитие физических способностей.

Физкультурно-спортивная деятельность, в которую включаются студенты является одним из эффективных механизмов слияния общественного и личного интересов. Ее специфическим ядром являются отношения, развивающие физическую и духовную сферу личности, ценностными ориентациями. Целостный характер такой деятельности делает ее мощным средством повышения социальной активности личности.

На сегодняшний день, задачей первостепенной важности является сохранение и укрепление здоровья студенческой молодежи. В условиях низкой двигательной активности, интенсивной умственной нагрузки, совмещения зачастую учебной деятельности с трудовой, необходимости адаптации к новым условиям среды, высокой стрессорности здоровье обучающихся не только не улучшается, а в ряде случаев ухудшается, которая вызывает тревогу как на общественном, так и на государственном уровне.

Физическая культура является обязательной дисциплиной в ВУЗах. В большинстве высших учебных заведений она преподается студентам в течение трех лет (за исключением обучающихся на физкультурном отделении), и поэтому на преподавателей высшей школы ложится большая ответственность по приобщению студенческой молодежи к физкультурно-спортивной деятельности, по формированию, всесторонне развитого, физически и морально здорового специалиста.

В свою очередь, преподаватели физического воспитания, в большинстве своем, следуют лишь методическим указаниям, которые были разработаны Министерством образования, рассчитанные на повышение физического и морального воспитания у студентов. В первую очередь, они направлены на повышение уровня физической подготовки путем усовершенствования методик преподавания. Этого достаточно только для поддержания должного уровня подготовки. Более того,

внедрение новых методик не гарантирует результата потому, что с каждым годом интерес студентов в занятиях физической культурой в рамках вузовского образования падает. Это связано с неэффективностью данных занятий, так как нет должной нагрузки и условий для проведения занятий.

Физкультурно-спортивная деятельность помогает молодым людям, в первую очередь:

- стимулировать интеллектуальную деятельность, повышать продуктивность умственного труда;
- улучшать такие психические процессы, как память, внимание;
- управлять своими эмоциями, контролировать их, бороться с такими эмоциональными состояниями, как тревожность, агрессивность, гнев, страх, раздражительность;
- повышать стрессоустойчивость;
- воспитывать силу воли, твердость характера;
- снимать психическое напряжение, повышать настроение;
- укреплять веру в себя, в свои собственные силы, повышать самооценку.

Более того, физическая культура и спорт помогает:

- организовать активный отдых, рационально использовать свободное время, отвлекать от асоциальных групп и негативных поступков;
- устанавливать контакты, находить друзей;
- достигать наиболее высокого уровня социальной активности, благодаря, например, массовым физкультурно-оздоровительным мероприятиям;
- ускорять процесс адаптации к новым требованиям среды;
- приобретать социальный опыт при работе в команде, достойно переносить и победы, и поражения, неудачи в жизни;

- формировать ценности, необходимые в дальнейшей трудовой деятельности, такие, как целеустремленность, дисциплинированность, трудолюбие.

Исходя из вышеперечисленного, становится понятно и то, почему среди основных причин, вовлекающих студентов на посещения занятий физической культурой в ВУЗе, являются:

- повод пообщаться с одногруппниками;
- доброжелательная атмосфера;
- направленность содержания учебного процесса.

Для повышения заинтересованности студентов к систематическому посещению дисциплины «физическая культура» в рамках высшей школы, требуется внести ряд реформ, будет логичным заменить обычные занятия на более результативные и интересные методики преподавания, к примеру, на кроссфит. Кроссфит является разнообразием форм физической подготовки человека, который включает в себя множество направлений (табл. 1).

Таблица 1.

Пример программы Кроссфита

Силовые упражнения	Гимнастические упражнения	Кардио упражнения
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Рывок спортивного снаряда ▪ Толчок спортивного снаряда ▪ Работа с гантелями ▪ Выпады со спортивными снарядами ▪ Подъемы ног к перекладине ▪ Подбрасывание спортивного снаряда 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Поднимание туловища из положения лежа ▪ Отжимания ▪ Скручивание туловища ▪ Поднимание ног лежа на полу ▪ Планка 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Прыжки на скакалке ▪ Велотренажер ▪ Челночный бег ▪ Бег на дистанции

Кроссфит – это совокупность упражнений, для которого главной особенностью является высокая интенсивность и систематическая смена видов спортивной деятельности.

Одним из важнейших преимуществ кроссфита является всецелое и всестороннее воздействие упражнений на организм человека, который благоприятно влияет на повышение физической подготовки.

Более того, разнообразие физических нагрузок и стремительная смена нагрузок, смена обстановки, приемов, которые позволяют работать быстрее и продуктивнее, воспитывает и обучает студентов действовать максимально быстро, преодолевая все трудности.

Основная цель кроссфита является улучшение физических качеств и работоспособности человека, а также улучшение быстрой адаптации к изменению видов нагрузок.

Ко всему перечисленному, занятия кроссфитом удовлетворяют всесторонние потребности молодежи:

- выполнение физических упражнений разного рода;
- развитие физической и моральной подготовки;
- умений и навыков в плане физической подготовленности;

являются одним из сильнейших мотиваторов в стремлении человека стать лучше во всех смыслах.

В случае введения данной программы в курс физической культуры в высших учебных заведениях, то процент посещаемости студентов будет на порядок выше, чем существующая на сегодняшний день посещаемость.

При введении в учебную программу, кроссфит внесет разнообразие и будет продуктивнее для молодежи, так как, в последние годы названная программа стремительно набирает популярность в молодежной среде.

Таким образом, для разнообразия учебного процесса становится целесообразным предоставить студенту выбор своей физической подготовки на данном уровне, чтобы он не ограничивался целью пройти

итоговое тестирование/экзамен, а чтобы был нацелен на совершенствование и развитие физических и духовных качеств человека.

Список использованной литературы

1. Ильина Н.Л. Отношение современных студентов к физической культуре и спорту // Физическая культура и спорт в системе образования России: инновации и перспективы развития. Материалы Всероссийской научно-практической конференции. Издательство: ООО «Золотое сечение». – 2018. – С. 202-206.
2. Ильинич В.И. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов вузов (научно-методические и организационные основы). – М.: Высшая школа, 1978.
3. Кондаков В. Л., Копейкина Е. Н., Балышева Н. В., Усатов А. Н., Скруг Д. А. Отношение студентов к занятиям физической культурой и спортом в образовательном пространстве современного вуза // Современные проблемы науки и образования. – 2019. – № 1-1. – С. 1043.
4. Мартиросова Т.А. Рекреативно-оздоровительная технология в системе физического воспитания студентов, 2011. 3. Михайлова С.Н. Мониторинг физической подготовленности студентов // Научная дискуссия: вопросы педагогики и психологии: материалы VII науч. конф. М.: Интернаука, 2018г.