

Роль физической культуры в системе среднего профессионального образования.

Преподаватель Дзагоева Д.А.

Создание условий для формирования человека, гармонически сочетающего в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство, является одной из актуальных проблем современного общества.

Значение физической культуры и спорта для здоровья, развития и общего состояния человека трудно преувеличить. С ранних лет родители, педагоги - внушают ребенку полезность физической активности и побуждают детей активно заниматься спортом.

Занятия физическими упражнениями в системе среднего профессионального образования имеют огромное воспитательное значение — способствуют укреплению дисциплины, повышению чувства ответственности, развитию настойчивости в достижении поставленных целей. Физическая культура представлена в учебных заведениях как учебная дисциплина и важнейший компонент целостного развития личности.

Интерес к физической культуре — это социальная категория, которая формируется на протяжении всей жизни человека. Физкультурно-спортивная деятельность входит в образ жизни студентов и является важным компонентом формирования физической культуры личности. Следует особо подчеркнуть заинтересованность студентов в массовых спортивных и оздоровительных мероприятиях, проводимых в техникумах.

Необходимо рассматривать понятие физической культуры, как совокупность физического развития студента, состояния его здоровья и психики и собственно «физической культуры» как составляющей культурного развития личности.

Профессиональная деятельность студентов подразумевает физическую работу, а значит, такой человек должен обладать хорошей физической формой и отменным здоровьем. А добиться всего этого можно, регулярно занимаясь спортом и физической культурой.

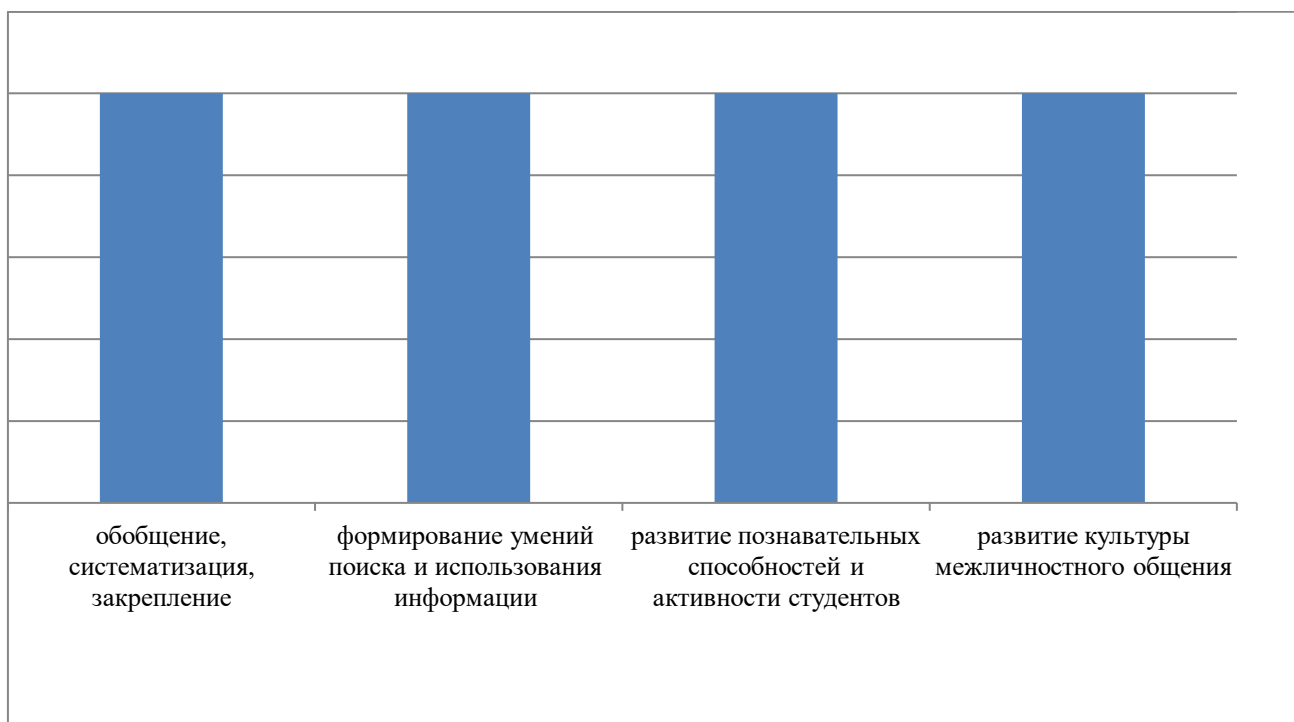
Программа по физическому воспитанию предусматривает выполнение домашних самостоятельных заданий с целью снятия у обучающихся умственного утомления и компенсации дефицита двигательной активности. Практика подтверждает важность выполнения домашних самостоятельных заданий и упражнений, поскольку без них нельзя добиться качественной подготовки к сдаче контрольных нормативов, так же достичь высокого уровня физической подготовленности и работоспособности.

Существуют следующие формы самостоятельных занятий физической культурой: утренняя гигиеническая гимнастика, упражнения в течение учебного (рабочего) дня, тренировочные занятия, походы выходного дня, прогулки перед сном, участие в спортивно-массовых мероприятиях, оздоровительная ходьба и бег.

Частота занятия физкультурой также строго индивидуальна. Необходимо рассчитывать нагрузку и частоту занятий в зависимости от тренированности человека. В процессе занятия физическими упражнениями повышается работоспособность. Об этом свидетельствует возрастающая способность человека выполнять большую работу за определенный промежуток времени. С нарастанием работоспособности в состоянии мышечного покоя уменьшается частота сердечных сокращений. Человек начинает больше работать, но при этом меньше устает. Крепкое здоровье способствует успешности занятий любым видом деятельности, в том числе и умственной. От общего состояния здоровья и физических возможностей человека во многом зависит память, внимание, усидчивость и результативность умственной деятельности.

Немаловажное значение имеют, подбор формы занятий, места их проведения, правильной экипировки, спортивного инвентаря или его самодельных аналогов. Самостоятельная работа студентов по физическому воспитанию должна быть направлена на сохранение и укрепление здоровья; развитие несовершенных физических качеств; подготовку к выполнению зачетных нормативов.

Рис. 1 Роль выполнения самостоятельных работ при изучении дисциплины



Наш век — век значительных социальных и биологических преобразований. Опыт десятков тысяч людей, испытавших на себе воздействие неблагоприятных факторов, показывают, что лучшим противодействием являются регулярные занятия физическими упражнениями, которые помогают восстановлению и укреплению здоровья, адаптации организма к условиям внешней среды. Другим, не менее значимым для студентов фактором

повышения интереса к занятиям физическими упражнениями является возможность выбора вида спорта или вида физической активности, которые наиболее приемлемы для занимающегося и возможность заниматься на современно оборудованной материальной базе. Отношение обучающихся к физкультурно-спортивной деятельности во многом определяется характером интересов и мотиваций в период обучения в школе.

Одним из результатов работы образовательного учреждения должно являться воспитание здорового выпускника с устойчивой внутренней мотивацией на дальнейшее познание науки, техники, культуры, способного строить и создавать. Самостоятельно занимающиеся студенты должны знать правила проведения занятий, основные механизмы получения тренировочного эффекта. Для повышения эффективности организации физкультурно-спортивной деятельности следует рассмотреть приоритетность выбора форм занятий физическими упражнениями [3].

Чтобы обучающиеся успешно адаптировались к условиям обучения, сохранили и укрепили здоровье за время обучения, необходимы здоровый образ жизни и регулярная оптимальная двигательная активность, что обеспечивается благодаря систематическим занятиям физическими упражнениями. Занятия физической культурой - это, прежде всего, профилактика различных заболеваний и в первую очередь гипертонии и ишемической болезни сердца. Эти болезни, часто наблюдаемы у специалистов технического профиля, требуют длительного лечения. Но, увы, оно не всегда ведет к выздоровлению. Значительно больший эффект дает их профилактика.

Повышение уровня профессиональной подготовки преподавателей, улучшение материально-спортивной базы, использование нетрадиционных методик занятий будут способствовать реализации физических возможностей для желающих заниматься спортом [3]. Для того чтобы сознательно прийти к выводу и значимости физической культуры и спорта, человек должен понять ее роль в своей жизни. И очень хорошо, если это произойдет не совсем поздно, для того чтобы начать здоровый образ жизни.

Физкультурно-спортивная деятельность входит в образ жизни студентов и является важным компонентом формирования физической культуры личности.

Список используемой литературы:

1. Андросов В. Н. Мониторинг качества преподавания в учебных заведениях: учебное пособие. М.: Педагогическое общество России. 2008.
2. Амосов Н.М. Раздумья о здоровье. - М.: ФиС, 2007
3. Ильинич М.В. Физическая культура студентов. - М.,2002.

4. Краевский В. В. Методология педагогического исследования: учебное пособие для курсов повышения квалификации научно-педагогических кадров. Самара: СамГПИ, 1994.

5. Покровский Н. А. Физическое воспитание в системе среднего профессионального образования: учебное пособие. М.: Логос. 2009.