

ПРОБЛЕМА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ НА БАЗЕ УНИВЕРСИТЕТСКОГО КОМПЛЕКСА

**Кабышева М.И., Дмитриев А.С., Богданов А.В.
Оренбургский государственный университет, г. Оренбург**

В наше время наука продвинулась далеко вперед, что обусловлено стремлением человечества построить техногенное общество, но вместе с тем это стремление сопровождается снижением физических и психических качеств человека. Автоматизация и механизация труда приводят к ослаблению здоровья, наличие в атмосфере вредных веществ, подрывает иммунитет, что значительно сказывается на трудоспособности людей, сокращении двигательной активности, ведет к психоэмоциональным перегрузкам и как следствие сокращению жизни.

Актуальность данной проблемы подтверждается необходимостью физического воспитания молодого поколения во время учёбы в университете, во-первых, с целью оздоровления нации, во-вторых, развития физических кондиций, совершенствования основных жизненноважных двигательных умений и навыков.

Прежде чем говорить о значимости физического воспитания необходимо разобраться в его определении.

Физическое воспитание - это педагогический процесс, направленный на совершенствование функций организма человека, формирования двигательных умений, навыков, связанных с ними знаний и развития физических качеств.

Само интуитивное понимание физического воспитания уходит корнями в глубину веков, к самому раннему периоду человеческой истории. Еще первобытные люди, занимаясь добычей пищи, поняли, что на охоте показывают себя лучше те, кто более силен. Во время их трудовой деятельности происходило спонтанное физическое развитие. После люди стали замечать, что члены племени, которые вели активный образ жизни, были более сильными, выносливыми и быстрыми. Поняв значение такого образа жизни, они стали эмитировать сложные, развивающие ситуации в домашних условиях, так появилось осознанное физическое воспитание [1].

В условиях современного развития России возрастает социальная необходимость физического воспитания студентов, так как установлено, что физическая активность умеренной и высокой интенсивности прямопропорционально способствует сохранению и укреплению здоровья.

Но в нашей стране активным физическим самовоспитанием и саморазвитием занимается, лишь 20-30 % молодежи, в то время как в более экономически развитых государствах этот показатель равен примерно 50-60 % [3].

К семнадцатилетнему возрасту у подростков наблюдается рост хронических заболеваний, то есть 1/3 поступающих в вузы, уже имеют хроническую патологию. Одним из «факторов риска» является несоответствие условий и требований обучения молодежи, неадекватность учебной нагрузки.

Основные заболевания, с которыми студенты зачисляются в специальную медицинскую группу это болезни зрения и органов дыхания, костно-мышечной и сердечно-сосудистой систем, органов пищеварения, а также нервно-психическая патология, эти данные соответствуют Всероссийской диспансеризации детей от 0 до 18 лет. Количество заболеваний к выпускному курсу возрастает в 2-3 раза [4].

Дисциплина «Физическая культура» в высшем учебном заведении призвана совершенствовать физическое развитие студента, укреплять его здоровье, воспитывать чувство патриотизма, любви к Родине, способствовать адаптации к негативным воздействиям окружающего мира.

Цель физической культуры: улучшение функциональных возможностей человеческого организма, укрепление здоровья, воспитание потребности в укреплении психического и физического здоровья. И в конечном итоге - формирование высокого уровня культуры здоровья и социализации.

Решение проблемы физического воспитания будет успешно решаться, прежде всего при наличии у студентов устойчивой потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом [2].

По данным Л.А. Виноградова, В.И. Столярова и О.М. Мильштейна только около 10 % студентов регулярно и целенаправленно включают физические упражнения в свой распорядок дня. Двигательная активность остальных составляет 15 минут в день, хотя гигиеническая норма - более одного часа.

Между тем довольно большую роль в жизни любого человека играет режим дня, именно точный распорядок своих действий позволяет свести к минимуму потери во времени, утомляемость и ведет к повышению работоспособности. Чтобы разобраться в необходимости включения в свой режим дня физических упражнений и регулярных занятий спортом, нужно осознать важность сохранения и укрепления своего здоровья и физического воспитания.

Режим дня – основа нормальной жизнедеятельности организма. Именно правильное чередование труда и отдыха, различных видов деятельности позволяет организму полностью восстановить силы в физическом и психологическом смысле. Правильный режим дня позволяет грамотно распределить временные ресурсы на отдых, труд, питание, саморазвитие, уход за собой.

Значимость режима дня обусловлена и с физиологической точки зрения, важным фактором здесь являются биоритмы.

Биоритмы – фундаментальные процессы живой природы, закономерная активность организма, его систем, осуществляемая с определенной периодичностью. Биологические ритмы зафиксированы на всех уровнях живой природы: от простейших биологических реакций, происходящих в каждый момент времени в клетке, до сложных поведенческих реакций человека. Все физиологические процессы, протекающие в организме, согласованы с общим ходом времени. Основным регулятором биоритмов всего живого, является Солнце. Значение их для человека было доказано физиологом И.П. Павловым,

который утверждал, что нет ничего более значимого для живого организма, чем ритмичность и периодичность физиологических изменений, протекающих в организме. Биологические ритмы во многом определяют режим дня человека. Именно от биоритмов зависит работоспособность человека, способность к усвоению информации и обучению.

Пониманию студентами большого значения физического воспитания препятствует, на наш взгляд, несформированная потребность в занятиях физической культурой в семье и школе, другая причина – это нехватка времени, увлеченность другими видами отдыха. В связи с этим возникает необходимость в создании и внедрении таких форм обучения, которые заинтересуют студенческую молодежь в занятиях физической культурой и спортом в университете. Решение данной проблемы требует поиска новых методов педагогической работы, способствующих достижению поставленной цели.

Список литературы

1. Баранов, В.В., Кабышева, М.И. *Мотивация физкультурно-спортивной деятельности студентов. Актуальные проблемы физической культуры и спорта в высших учебных заведениях сборник материалов заочной международной научно-методической конференции. 2012. С. 84-90.*

2. Баранов, В.В., Кабышева, М.И. *Организация самостоятельной физкультурно-спортивной деятельности студентов в университетском комплексе. Университетский комплекс как региональный центр образования, науки и культуры Материалы Всероссийской научно-методической конференции (с международным участием). 2013. С. 3251-3254.*

3. Кабышева, М.И., Еремеев, С.Н. *Формы организации и контроля учебного процесса по физической культуре студентов, освобожденных от практических занятий. Вестник Оренбургского государственного университета. 2005. № 11. С. 120-124.*

4. Мельников, В.С., Кабышева, М.И. *Физическое воспитание студентов специальной медицинской группы в университетском комплексе. Университетский комплекс как региональный центр образования, науки и культуры Материалы Всероссийской научно-методической конференции (с международным участием). 2013. С. 3310-3313.*