

THE POTENTIAL OF DEVELOPMENT OF PHYSICAL CULTURE BY STUDENT YOUTH

Ryutina L.N.¹, Rogozinskaya A.L.² (Russian Federation)

Email: Ryutina334@scientifictext.ru

¹Ryutina Larisa Nikolaevna - Candidate of pedagogical sciences, Associate Professor,
DEPARTMENT OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS;

²Rogozinskaya Anna Leonidovna - Student,
FACULTY OF TRANSPORT SYSTEMS,
FEDERAL STATE BUDGET EDUCATIONAL INSTITUTION OF HIGHER PROFESSIONAL EDUCATION
IRKUTSK STATE TRANSPORT UNIVERSITY,
IRKUTSK

Abstract: in this article, the aspects of physical culture, the basics of professionally-applied physical training are described. Indicators of the complex assessment of the functional state of students are given. The importance of physical culture and preservation of health in human life is considered. Also, for clarity, a table of the results of the experiment is given.

It is intended for students of all areas, specialties, forms of training, as well as for teachers and all those interested in this subject.

Keywords: learners, physical readiness, the role of education, dynamics, research.

ПОТЕНЦИАЛ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Рютина Л.Н.¹, Рогозинская А.Л.² (Российская Федерация)

¹Рютина Лариса Николаевна - кандидат педагогических наук, доцент,
кафедра физической культуры и спорта;

²Рогозинская Анна Леонидовна – студент,
факультет систем обеспечения транспорта,
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего
профессионального образования Иркутский государственный университет путей сообщения,
г. Иркутск

Аннотация: в данной статье изложены аспекты физической культуры, основы профессионально-прикладной физической подготовки. Приводятся показатели комплексной оценки функционального состояния студентов. Рассматривается значимость физической культуры и сохранения здоровья в жизни человека. Также, для наглядности, приводится таблица результатов проведенного эксперимента.

Предназначена для обучающихся всех направлений, специальностей, форм обучения, а также для преподавателей и всех интересующихся данной тематикой.

Ключевые слова: обучающиеся, физическая подготовленность, роль образования, динамика, исследование.

Согласно современным представлениям, физическая культура рассматривается как неотъемлемая часть и один из основных видов культуры общества и самого человека; особенность физической культуры заключается в том, что основу ее специфического содержания составляет рациональное использование человеком своей двигательной деятельности как фактора физической подготовки к жизненной практике, оптимизации личного физического состояния и развития.

К физической культуре относятся целесообразно выработанные формы такого рода деятельности, ее результаты, имеющие культурную ценность, а в широком смысле и вся совокупность достижений общества в создании специальных средств, методов и условий направленного развития физической дееспособности подрастающего и взрослого поколений. В условиях подлинно гуманного общества физическая культура является одним из эффективных социальных факторов всестороннего гармоничного развития личности. Чтобы составить полное представление о физической культуре, ее надо рассматривать как минимум в трех аспектах: как культура двигательной активности, как совокупность предметных ценностей, как персонифицированный результат деятельности.

Как культура двигательной активности – **физическая культура** формирует и развивает природные свойства организма. К ней относятся далеко не всякие мускульные движения или действия, а лишь те из

них, которые сложились в виде и по правилам выполнения физических упражнений, системное использование которых позволяет, возможно, лучшим образом сформировать необходимые в жизни двигательные умения и навыки, обеспечить направленное развитие важных профессиональных физических способностей, сохранить и укрепить здоровье.

К физической культуре, как к совокупности предметных ценностей, в той или иной мере относится широкий круг явлений, воплощенных в процессе ее развития и представляющих собой ценность для общества и личности, в точности средства, методы и целостная система основного физического воспитания, спортивной тренировки и профессионально-прикладной физической подготовки, научно-методические, программно-нормативные и организационные основы физической практики, ее реальные достижения, а также специально созданные для обеспечения ее эффективности сооружения, инвентарное оснащение и т.д. [2]

В ходе развития физической культуре происходит ее предметная дифференциация применительно к различным социальным потребностям; соответственно сформировались и выделились базовая, в частности, школьная физическая культура, которая входит в систему народного образования, профессионально-прикладная физическая культура и системе социальной подготовки к профессиональной деятельности и ее организации, лечебная физическая культура в системе здравоохранения и ряд других разделов, видов и разновидностей физической культуры, например, спорт высших достижений. Дальнейшее развитие всех таких социально значимых компонентов физической культуры – неотъемлемое слагаемое прогресса культуры общества в целом.

Значимость физической культуры в жизни человека неизмеримо возросла в последние десятилетия. Это связано с тем, что в наше время резко сократилась доля физического труда на производстве и в быту, и одновременно усилилось воздействие на организм неблагоприятных факторов: загрязнение окружающей среды, особенно в промышленных городах, нерациональное питание, различные стрессы и т.д., что отрицательно влияет на здоровье. Поэтому сейчас остро встал вопрос о профилактике различных заболеваний, в том числе и при помощи физических упражнений [3].

Очевидно, что дальнейшее развитие физической культуры сдерживают сегодня привычные способы мышления, стереотипные подходы к делу, умаление ее социально-экономической и воспитательной значимости. А это не может быть преодолено без активной помощи со стороны работников искусства, литературы, науки и других сфер духовной культуры, поскольку именно они призваны воспитывать в людях творческое мышление, интеллектуальную и эмоциональную раскованность, способствуя перестройке их сознания [5].

Занятия физическими упражнениями, закаливание, дыхательная гимнастика, самомассаж, ограничение употребления рафинированных углеводов, жиров, умеренность в питании, отказ от курения, употребления алкоголя - все это зависит прежде всего, от самого человека, от его сознания, культуры и может стать реальностью уже сегодня.

Конечно, физическая культура не панацея от всех бед, и возможности ее нельзя переоценивать, но нельзя и недооценивать. В преодолении пагубных привычек, например, физкультурно-спортивные занятия – одно из действительных средств. Притягательность, эмоциональность оздоровительный эффект таких занятий, которые доставляют чувство радости, возможность человеческого сближения и общения, то есть создана благоприятная для этого обстановка раскованности, что и в итоге не просто замена суррогатного, подогретого алкоголем настроения, заполнение нравственного вакуума, а естественное духовное и физическое здоровье. Элемент полноценного человеческого счастья [1].

Не случайно роль физической культуры и спорта возрастает не только в оздоровлении людей, прежде всего подрастающего поколения, но и в нравственном, эстетическом, патриотическом и интернациональном их воспитании, в подготовке к производственному труду и обороне Родины.

Учитывая вышесказанное, критериями эффективности функционирования системы физического воспитания может служить физическая подготовленность к трудовой деятельности не только студентов, но и профессорско-преподавательского состава.

В педагогическом эксперименте по формированию профессионально важных физических качеств и определения индекса физической готовности (ИФГ) у студентов сравнивались физические и функциональные показатели в экспериментальной и контрольной группах, данные представлены в табл.1. Дополнительной оценкой эффективности целенаправленного педагогического обеспечения студентов являются результаты, характеризующие «количество», уровень функционального состояния и физиологические резервы организма студентов. При этом наличие «Унифицированной карты функционального состояния студента» и «Экспресс-паспорта функционального состояния студента» является обязательным, т. к. относится к зачетным требованиям для аттестации [7].

Таблица 1. Результаты физической подготовленности студентов в процессе педагогического исследования

№ п/п	Показатели	В начале исследования	В середине исследования	В конце исследования

		ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ
1	2	3	4	5	6	7	8
1	Бег 30 м, (с)	4,95 ± 0,11	4,96 ± 0,1	4,87 ± 0,09	5,27 ± 0,1	4,49 ± 0,08	4,8 ± 0,12
2	Бег 1000 м	4,6 ± 0,14	4,63 ± 0,12	4,7 ± 0,17	4,92 ± 0,13	4,39 ± 0,14	4,83 ± 0,13
3	Прыжки в длину с места	188,3 ± ± 41	188,3 ± 6,41	197,3 ± 6,1	191,1 ± 5,8	205,8 ± 5,9	196,3 ± 5,9
4	Отжимание	24,6 ± 1,57	25,03 ± 1,6	26,86 ± 1,49	25,76 ± 1,5	28,18 ± 3,3	26 ± 1,46
5	Пресс за 30 с	22,4 ± 0,83	23,6 ± 0,91	25 ± 0,63	24,16 ± 0,84	26,8 ± 0,6	25,2 ± 0,82
6	Вис на перекладине	56,9 ± 4,52	56,5 ± 3,67	93,6 ± 2,51	78,5 ± 3,8	98,9 ± 2,22	84,8 ± 3,4
7	Динамометрия пр. кисти	32,3 ± 2,32	31,53 ± 17	36 ± 2,43	32,1 ± 2,25	37 ± 2,49	33,24 ± 2,2
8	Динамометрия лев. кисти	31,1 ± 2,4	30,16 ± 2,1	32,2 ± 2,2	30,9 ± 2,15	33,6 ± 2,2	31,7 ± 2,16
9	Индекс физической готовности	3,2 ± 0,17	3,15 ± 0,15	3,48 ± 0,14	3,41 ± 0,1	4,08 ± 0,1	3,4 ± 0,13

Оценивая положительную динамику полученных функциональных показателей студентов, следует вполне определенно сделать вывод о позитивном влиянии унифицированной программы по формированию профессионально важных качеств в учебном процессе в условиях технического университета [4].

Список литературы / References

1. Абульханова-Славская К.А. Стратегия жизни / К. А. Абульханова-Славская. М.: Мысль, 1991. 302 с.
2. Рютина Л.Н. Причины, ведущие к снижению работоспособности организма. European Research. № 6 (29), 2017.
3. Агеевец В.У. Организация физической культуры и спорта / В.У. Агеевец, Т.М. Каневец. М.: ФиС, 1986. 192 с.
4. Кабаева В.М. Организация психолого-педагогического исследования осознанного отношения подростков к собственному здоровью: метод. рекомендации для педагогов психологов / В.М. Кабаева. М.: АПК и ПРО, 2002. 56 с.
5. Евсеев Ю.И. Физическая культура / Ю.И. Евсеев. Ростов н/Д.: Феникс, 2010. 444 с.
6. Рютина Л.Н., Парфенов С.П., Рогозинская А.Л. Методологические основы концепции профессионального долголетия. European Research. № 6 (29), 2017.
7. Баталов А.А. Понятие профессионального мышления / А.А. Баталов. Томск: Изд-во Томского ун-та, 1985. 228 с.