

Пьер де Кубертен: «О спорт! Ты – зодчий! Ты – благородство! Ты – прогресс!»

[А. Червяков, Л. Бабич]

#1 от 24.01.2007

О значении физической культуры в воспитании студентов

Начнем с определения физической культуры. По энциклопедическому словарю физическая культура – часть общей культуры общества, одна из сфер социальной деятельности, направленная на укрепление здоровья, развитие физических способностей человека. И действительно, кроме наличия специализированных знаний высокого уровня, практических навыков и умений, для успешной работы специалиста необходимо еще и крепкое здоровье, как физическое, так и духовное.

Поскольку обучение в высшей школе требует постоянного умственного напряжения и долгих занятий специальными науками, то молодым организмам просто необходима физическая разрядка. Кроме всего прочего, стационарная форма обучения имеет особенность вызывать некоторые заболевания. В силу «сидячего» образа жизни у многих студентов могут развиваться гиподинамия, болезни позвоночника и многие другие заболевания, которых можно избежать, регулярно тренируясь, ведя активный образ жизни. Как известно, лучший отдых – это смена вида деятельности, а значит, удачно чередуемые умеренные физические нагрузки и учеба способствуют лучшему распределению жизненных сил и меньшей утомляемости. Кроме того, всем известно, что люди, регулярно занимающиеся спортом, меньше болеют, являются более выносливыми и уравновешенными, потому что находятся несравненно ближе к тонкой грани гармонии души и тела.

Уже через несколько лет кто-то из наших сверстников будет строить дальнейшую судьбу нашего государства, а значит и судьбу народа. Мы станем родителями нового поколения, мы будем созидать и творить, и всем нам, независимо от рода нашей деятельности, будет необходимо крепкое здоровье и жизненная энергия.

Народ Украины – не самый здоровый народ на этой планете в связи с рядом причин. Это и политическая нестабильность, и изрядно подпорченная экология, и экономические условия, а также элементарное нежелание бороться за свое здоровье. Так что сегодня каждый из нас должен осознать важность физической культуры в жизни отдельно взятого человека и общества в целом. Можно просто жаловаться на неурядицы жизни, а можно менять её к лучшему, и начинать это нужно не с кого-то, а с себя. Сейчас в наших силах быть здоровее, сильнее, выносливее, а значит, в наших силах сделать завтрашний день лучше настоящего! В процессе технического развития человечество перестало заниматься тяжелым физическим трудом. Сейчас люди освобождены в большинстве своем от рутинной и тяжелой физической работы и это, безусловно, хорошо, но как выглядит сейчас работа инженера? (А именно инженером будет выпускник технического вуза). Это работа либо с бумагами, либо с компьютерами и сложным оборудованием. Так или иначе, это умственный, малоподвижный труд. Труд, выматывающий психику и не напрягающий

мышечную систему организма. Именно поэтому так важно привить студентам понимание необходимости систематических физических нагрузок как вида отдыха с пользой для себя самого. Только при таком условии возможен физический и моральный комфорт личности. Таким образом, выделим основные цели физического воспитания студентов: во-первых, поддержание и улучшение физического здоровья; во-вторых, разрядка, необходимая при долгом умственном труде; в-третьих, достижение равновесия между развитием умственным и физическим.

«В человеке все должно быть прекрасно...», а значит всё должно подвергаться постоянным тренировкам. Упражнения для ума, тренировки для тела, развитие души. Странно, что считается постыдным не знать таблицы умножения или никогда не держать в руках томик Пушкина, а неумение плавать или бегать списывается, как недоработка природы. Еще несколько веков назад без таких элементарных умений человек бы попросту не выжил. Неизвестно, какой станет наша жизнь вследствие технического прогресса, а значит быть сильным, ловким и выносливым – это не прихоть, а голос здравого смысла. А уж здоровье точно никогда не помешает человеку в его жизни. Начинать строить здоровое, процветающее общество надо с собственного здоровья и душевного равновесия.

ЗОЖ (здоровый образ жизни) – это не догма, это основа жизни.

При переходе на «Болонскую систему обучения» физическое воспитание должно стать на новую, еще более совершенную ступень физического образования студенчества.

Физическое воспитание должно стать обязательным на протяжении всех лет обучения с дифференцированным зачетом. В дипломе должно быть указано – «физически здоров», или ничего не указано, для тех, кто не совершенствовал себя в физическом воспитании.

Дифференцированный зачет по физкультуре поможет оценить каждого студента индивидуально. Ведь если у студента проявляются способности, то, получив оценку «отлично», он, тем самым, получит стимул развиваться в спорте дальше. Таким образом, мне кажется, большинство студентов будет воспринимать физкультуру, как предмет, серьезнее.

Мы должны отдавать занятиям физкультурой достаточно много времени, ведь действительно – в здоровом теле здоровый дух! Именно поэтому физкультуру, как предмет, должны воспринимать не менее серьезно, чем другие предметы. Желательно, чтобы члены сборных, прекрасно успевающие студенты, получали денежную надбавку к стипендии. Это послужит стимулом и для остальных ребят.

А. Червяков, тренер

Л. Бабич, студентка группы ИФ-75