

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК СОЦИАЛЬНОЕ ЯВЛЕНИЕ В ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ

Ломако В.В., Миронов С.А., Маняхина К.К., Юдина Н.М.
*Волжский институт строительства и технологий, филиал
ВолгГАСУ, Волжский, e-mail: lomakovadim@mail.ru*

В процессе жизни, человек занимается многими видами деятельности, которые в той или иной степени связаны с двигательной активностью и значительными физическими нагрузками. Возникает вопрос в необходимости физической культуры в вузах для работающей студенческой молодежи. При анкетировании всех студентов ВИСТех на вопрос возраста и с какого момента студент работает; профессия; должность; физическая нагрузка есть или нет; если есть, то в основном на какие группы мышц и с какой периодичностью. По результатам анкетирования мы сделали выводы о том, что более 40% студентов нашего вуза работают, из них более 23% с физической нагрузкой. Однако главным остается вывод, что только 4% работающих студента, связаны непосредственно с физической культурой (инструктор по аэробике, инструктор в тренажерном зале). Делаем выводы, что работа несет физический характер, но отнести к физической культуре невозможно. Сущностным ядром физической культуры можно считать только двигательную активность, связанную с обязательным выполнением физических упражнений. Выполняемые при этом физические нагрузки могут быть разной величины, зависящие от поставленных задач каждого студента перед собой – восстановить, поддержать или развить свои физические кондиции. Поэтому, не всякая, а только полезная, целесообразная двигательная деятельность, воздействующая положительным образом на психофизическую сферу человека, может быть отнесена к культуре физической. А вот двигательная деятельность, например, профессия, грузчик к физической культуре напрямую не имеет непосредственного отношения, т.к. она имеет цель не развитие самого себя, а выполнение производственного задания, которое может быть достигнуто любой ценой, даже перенапряжением. Подобная ситуация в физической культуре недопустима и вредна. Направление нашего вуза – техническое и много профессий связаны именно с двигательной активностью, которое несет в себе перенапряжение и вред. Таким образом, деятельностный аспект физической культуры должен реализоваться в результате выполнения физических упражнений и наша главная задача научить студента, будущего строителя правильно и рационально использовать необходимую двигательную активность в течение рабочего дня без признаков переутомления и срывов, которые могут привести к ухудшению здоровья. Деятельность должна отвечать задачам физического воспитания и быть организованной в полном соответствии с закономерностями физического воспитания. В отличие от других видов физической активности человека физкультурная деятельность имеет ряд принципиальных особенностей: содержание двигательного компонента, который является приоритетным, представление наиболее рациональных форм двигательных действий, имеющих свою конкретную методику занятий, совершенствование самого себя при овладении рациональной техники упражнения, развитии физических качеств, поддержание и укрепление здоровья. Именно осознание роли физической культуры в жизни человека и общества усилилось в последнее десятилетие. Стимулом для этого служит физическая культура как фактор совершенствования природы человека, как элемента компенсации развивающегося дисбаланса требуемого

объема и качества двигательной активности с одной стороны, и реальной физической активности в повседневной жизни – с другой стороны. Это послужило вторым этапом нашего исследования с помощью метода – анкетирование, где была предложена батарея вопросов, носящих прямой характер сколько вам необходимо занятий, каких занятий по физической культуре, и сколько можете посетить раз в неделю, платные или бесплатные, включены ли они в ваш бюджет. Вывод, что свыше 74% студенты не могут совместить желательное и необходимые занятия в связи с недостатком времени, денежных средств. Таким образом, в дисциплине физическая культура мы внесли небольшие дополнения в раздел самостоятельный занятия физической культурой студента. Продолжение формирования физической культуры личности: мотивационно-целостного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение здоровья посредством физических упражнений, которые можно выполнять в жизни, используя естественные силы природы, комплекс гигиенических факторов, а также соблюдение режима труда, быта, отдыха и определение состояния своего здоровья и уровень общей и специальной физической подготовки. Основным выводом нашего исследования, что физическая культура – социальное явление. Как многогранное общественное явление, она связана со многими сторонами социальной действительности все шире и глубже внедряется в общую структуру образа жизни студенческой молодежи. При этом каждый должен сознательно прийти к выводу о значимости физической культуры и понять ее роль в своей жизни. Физическая культура – это не только здоровый образ жизни – это вообще нормальная и здоровая жизнь, которая открывает все новые и новые возможности для реализации сил, удовлетворения самого человека.

АКТИВИЗИРОВАНИЕ ПОЗНАВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ДЕТЕЙ ЧЕРЕЗ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СРЕДСТВ ДВИГАТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

Миронов С.А., Титова Е.В., Юдина Н.М.

*Волжский институт строительства и технологий, филиал
ВолгГАСУ, Волжский;
МБДОУ Детский сад №62 «Ласточка» Волжский,
e-mail: lomakovadim@mail.ru*

Психологи говорят о том, что ребенок мыслит телом. Развитие восприятия, внимания, памяти, мышления, воображения происходит у него в опоре на практические действия. Телесные ощущения для него первостепенны в освоении окружающего мира. Значение движения в развитии ребенка дошкольного возраста трудно переоценить. К.Д. Ушинский писал: «Дайте ребенку подвигаться 2-3 минуты, и он подарит вам 20 минут дополнительного внимания». Как показывает практика, систематическое использование средств двигательной направленности активизирует познавательную деятельность детей.

В своей работе педагог может использовать различные средства двигательной направленности:

1. Физкультминутки- способствуют снятию утомления; в них гармонично сочетаются два начала: учебно-познавательное и игровое двигательное; 3-4 упражнения обычно проводятся 1-2 раза на занятии, их длительность составляет 1-2 мин.

2. Упражнения на развитие мелкой моторики- как бы отображают реальность окружающего мира-предметы, животных, людей, их деятельность, явления природы. Они очень эмоциональны, увлекательны, способствуют развитию речи, творческой деятельности.