

УДК: 796.011.3

Ванюшин Ю.С.¹, д.б.н., профессор; Федоров Н.А.², к.б.н., доцент
**ФИЗКУЛЬТУРНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ В ВУЗАХ
КАК ВАЖНЫЙ ФАКТОР ФИЗИЧЕСКОГО И ДУХОВНОГО
РАЗВИТИЯ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТА**

¹Поволжский государственный университет
физической культуры, спорта и туризма, г. Казань, Россия, nik-f-84@mail.ru

²Казанский государственный аграрный университет,
г. Казань, Россия, nik-f-84@mail.ru

Аннотация. Физкультурное образование в высшей школе планируется исходя из ФГОС 3++. По данному стандарту все занятия по физической культуре и спорту делятся на теоретическую часть «Физическая культура и спорт» и практическую «Элективные курсы по физической культуре и спорту». Качественное преподавание этих дисциплин позволит повысить уровень физкультурного образования студентов.

Ключевые слова: Физическая культура и спорт, элективные курсы по физической культуре и спорту, функциональные изменения, профессионально-прикладная физическая подготовка.

Vanyushin Yu.¹, Bs; Professor, Fedorov N.², k.b.n., associate Professor
**PHYSICAL EDUCATION IN UNIVERSITIES
AS AN IMPORTANT FACTOR IN THE PHYSICAL AND SPIRITUAL
DEVELOPMENT OF A STUDENT'S PERSONALITY**

¹Povolzhsky State University of Physical Culture, Sports and Tourism,
Kazan, Russia, nik-f-84@mail.ru

²Kazan State Agrarian University, Kazan, Russia, nik-f-84@mail.ru

Annotation. Physical education in higher education is planned based on the Federal State Educational Standard 3++. According to this standard, all classes in physical culture and sports are divided into the theoretical part "Physical culture and sports" and the practical "Elective courses in physical culture and sports". High-quality teaching of these disciplines will increase the level of physical education of students.

Key words: Physical education and sports, elective courses in physical culture and sports, functional changes, professionally applied physical training.

Физкультурное образование в высшей школе планируется исходя из ФГОС 3++. По данному стандарту все занятия по физической культуре и спорту делятся на теоретическую часть «Физическая культура и спорт», и на практическую составляющую «Элективные курсы по физической культуре и спорту». Качественное преподавание этих дисциплин позволит повысить уровень физкультурного образования среди большей части обучающихся молодых людей. Поэтому их значимость неизмеримо возрастает.

Теоретическая дисциплина «Физическая культура и спорт», т.е. лекционный курс направлен на овладение студентами теоретических знаний для того, чтобы в течение всей жизни самостоятельно заниматься физическими упражнениями. На таких занятиях уделяется внимание основным понятиям в области физкультурного образования, рассмотрению вопросов здорового образа и стиля жизни, выясняются какие функциональные изменения

происходят во время разминки и при различных видах спортивной деятельности, приводится методика самостоятельных занятий и даются приемы самоконтроля за их выполнением [1, 2, 3, 4]. Все вопросы, рассматриваемые на лекциях, имеют важное не только теоретическое значение, но и выход в практику физических упражнений, т.к. в дальнейшем будут способствовать плодотворной профессиональной деятельности и здоровому долголетию.

«Суша теория мой друг, а древо жизни пышно зеленеет» было написано в одном из учебников для общеобразовательной школы. Это выражение как можно лучше подходит для того, чтобы воплотить в жизнь теоретический материал, представленный в лекционном курсе по физической культуре и спорту. Целесообразно это сделать на практических занятиях «Элективные курсы по физической культуре и спорту». Такие занятия лучше проводить на открытом воздухе, в которых будет преследоваться цель и решаться задачи не только по воспитанию и развитию двигательных способностей занимающихся, но и происходить закаливание организма обучающихся, что очень важно для профилактики простудно-вирусных заболеваний. Лучше всего начало учебного года, а именно, сентябрь-октябрь месяцы отводить занятиям на стадионе, где следует обучать двигательным навыкам по легкой атлетике и футболу, ориентируясь на двигательные способности студентов, развивать и совершенствовать физические качества быстроту и выносливость, принимать контрольные нормативы по практическому курсу и нормам ГТО. В ноябре-декабре месяце продолжить обучение в спортивных залах, где совершенствуются двигательные навыки по спортивным играм (баскетболу, волейболу) и другие двигательные способности, что важно в целях развития профессионально-прикладной физической подготовки. При этом необходимо обратить внимание на развитие и совершенствования физических качеств - силы, ловкости и гибкости. Второй семестр, в Средней полосе России, как правило, начинается с лыжной подготовки, значение которой трудно переоценить в связи с оздоровительной направленностью и возможностью развития выносливости, а стало быть и работоспособности, т.е. противостоять утомлению, что очень важно для любой дальнейшей профессиональной деятельности. Поэтому такие занятия необходимо организовывать, несмотря на некоторые климатические и материальные трудности. Далее занятия по практическому курсу переносятся в спортивные залы, где продолжается работа по совершенствованию двигательных навыков и способностей при овладении элементами спортивных игр и совершенствования физических качеств, связанных с развитием силы, быстроты, ловкости и гибкости. Завершение учебного года проходит, как правило, в благоприятных погодных условиях на стадионе, в которых происходит развитие и совершенствование таких физических качеств, как быстрота и выносливость при занятиях легкой атлетикой, а также развитие двигательных способностей, связанных с овладением технических приемов игры в футбол.

Важной составляющей «Элективных курсов по физической культуре и спорту» являются самостоятельные занятия физическими упражнениями и спортом. Такие занятия призваны дополнительно способствовать физическому

и духовному развитию личности студента. Существует три формы таких занятий: утренняя гигиеническая гимнастика (зарядка), физические упражнения в течение дня и самостоятельные тренировочные занятия. Все эти формы самостоятельных занятий направлены и благоприятно оказывают влияние на состояние здоровья студента, его. В дальнейшем такие занятия имеют важное значение для долголетней, плодотворной профессиональной деятельности. Поэтому студент, начиная с первых курсов обучения в высшей школе, должен приучать себя к таким самостоятельным занятиям. В этом большая роль отводится преподавателю кафедры «Физическое воспитание», который должен разъяснять значение таких занятий, разработать совместно со студентом план самостоятельных тренировочных занятий и осуществлять, на первых порах, контроль за развитием и совершенствованием физических качеств, вносить коррективы в учебно-тренировочные занятия, объяснять с чем связан рост тех или иных физических качеств и спортивные результаты. Чтобы студент видел не только плоды успешных своих выступлений, но и мог стойко переносить и неудачи, которые, безусловно, будут. Это должно закалять его и способствовать выработке характера в преодолении трудностей не только в спорте, но и на жизненном пути.

Таким образом, в современной высшей школе физкультурное образование строится исходя из базового документа по физической культуре - Федерального государственного образовательного стандарта 3 ++, условий, которые предлагает ВУЗ для осуществления нормативных документов по физической культуре и кадрового потенциала кафедры «Физическое воспитание», на плечи которых ложится внедрение и осуществление физкультурного образования среди студентов.

Литература

1. Ванюшин Ю.С. Морфофункциональные особенности растущего организма / Ю.С. Ванюшин, Р.Р. Хайруллин, Д.Е. Елистратов. - Казань: Изд-во Казанского государственного аграрного университета, 2019. - 120 с.

2. Судаков К. В. Физиология. Основы и функциональные системы: курс лекций / К.В. Судаков.- Москва: Медицина, 2000. – 784 с.

3. Vanyshin Y.S., Khairullin R.R., Elistratov D.E., Tazieva Z.N. Value of Testing Loads in Determining the Functional State of the Athletes Body // International Journal of Computational Intelligence Systems, C. 808-810.

4. Vanyshin Y.S., Khairullin R.R., Elistratov D.E., Fedorov N.A. Cardiac Output and its Components Among Young Athletes During Functional Loads // International Journal of Computational Intelligence Systems, C. 756-758