

ВАЖНОСТЬ ФИЗИЧЕСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЛЯ СТУДЕНТОВ

Аннотация

Целью данной статьи является определение независимого вклада физической деятельности в успеваемость студентов. Затрагивается необходимость повышения физического образования среди обучающихся с целью улучшения способностей и развития когнитивных функций.

Ключевые слова: физическое воспитание, мотивация, самоопределение, повышение физической активности.

Keywords: physical education, motivation, self-determination, increased physical activity.

С развитием информационных технологий и цифровой индустрии студенты ведут все более сидячий образ жизни. При этом физическая активность часто вытесняется просмотром телевизионного контента, интернет-серфингом, скроллингом лент социальных сетей и видеоиграми. Современная техника способна заменить ручной труд, требуя лишь минимальных физических затрат. Компьютеры, телефоны, умные дома, автоматизированные системы, станки с программным управлением, новейшие технологии являются неотъемлемой частью современного общества. Человек освобождается от подготовки своего организма к высоким нагрузкам для удовлетворения основных потребностей. Всё это влияет на ухудшение физического состояния населения [1]. В образовательном контексте включение физической активности или фитнес-тренировок является вероятным средством улучшения состояния физического здоровья студентов, а также когнитивных функций, внимания и концентрации.

Стремление к тому, чтобы ученики более высоко ценили физическое воспитание и развивали более благоприятное отношение к нему, может стать большой помощью в повышении вероятности того, что они будут заниматься физической активностью и спортом на протяжении всей своей жизни. Мы должны иметь в виду, что отношение к спорту, сформированное в подростковом возрасте, вполне может иметь большое влияние на более поздних этапах жизни. Это означает, что физическое воспитание является идеальным средством для образа жизни. Для достижения более позитивного отношения к физическому воспитанию необходимо удовлетворять основные психологические потребности учащихся и культивировать их самоопределяемую мотивацию. Поэтому создание мероприятий и программ, поддерживающих автономию, для подростков может быть особенно эффективным. В связи с тем, чтобы учащиеся чувствовали себя компетентными, необходимо создавать в учебных заведениях такую среду на занятиях спортом, чтобы студенты понимали что их навыки всегда можно улучшить с помощью тяжелой работы и усилий, продвигать процессно-ориентированные цели (которые легче достичь), и устанавливать умеренно сложные цели. Чтобы способствовать этому чувству автономии, учителя могут позволить учащимся выбирать из различных видов деятельности, приводящих к одной и той же цели, поощрять своих учеников к участию в процессе, делать свое мнение важным и мотивировать их разрабатывать программы упражнений и творческие композиции тела. Точно так же цель каждой деятельности всегда должна быть объяснена, чтобы учащиеся понимали, почему это важно, и не чувствовали, что им что-то навязывается без какого-либо обоснования. Преподаватели

также должны стараться поощрять взаимодействие между учащимися, разрабатывая совместные, рефлексивные и групповые мероприятия.

Чтобы компенсировать время, проводимое студентами в статическом положении, рассматриваются аспекты, из которых должен складываться двигательный режим обучающихся:

1. Утренняя физическая активность — зарядка;
2. Подвижные игры на переменах;
3. Уроки физической культуры в школе;
4. Спортивные секции и кружки;
5. Дневные и вечерние прогулки;
6. Активный отдых [2].

В соответствии с постулатами теории самоопределения, можно прийти к выводу, что преподавателям физической культуры необходимо поощрять обучающихся к участию в занятиях, достижению поставленных целей и интеграции в группу. Это приведет к тому, что студенты будут иметь более позитивную мотивацию, чтобы они рассматривали предмет как нечто важное и чувствовали, что они могут использовать полученные знания в своей повседневной жизни. Удовлетворение основных психологических потребностей и самоопределяемая мотивация зачастую связаны с другими аналогичными положительными последствиями в физическом воспитании, такими как усилие и настойчивость, удовлетворение и вовлеченность в задачи, намерение быть физически активным, концентрация, положительный аффект и поиск проблем.

Физический труд, обуславливающий взаимодействие человека с окружающей средой, служит обязательным условием его существования. При определенном сочетании видом физической и умственной деятельности человека учитываются законы его жизнедеятельности [3].

Кроме того, можно заметить, что занятия физической культурой и спортом оказывают непосредственное влияние на улучшение когнитивных функций обучающихся, способствуют повышению работоспособности, усидчивости и концентрации внимания, что особо важно для студентов технических профессий. При постоянном сидячем образе жизни и монотонности выполняемых действий студентам крайне необходимо уделять внимание своему физическому состоянию и повышению активной деятельности.

Таким образом, систематическое занятие физической культурой помогает в реальной жизни кардинально изменить свой внешний вид, повысить стрессоустойчивость, отодвинув порог усталости, улучшить память и сопротивляемость организма болезням, укрепив иммунитет, увеличить работоспособность и способность к обучаемости среди студентов.

Литература:

1. Алемасов Е.П., Зарипова Р.С. Влияние занятий системой кроссфит на организм человека. 70-я международная студенческая научно-техническая конференция, посвященная 90-летию ФИРХ-АТИРПИХ-АГТУ. электронный журнал <http://astu.org/Content/Page/5833/> 2020.
2. Хабибуллин А. Б. Физическая активность школьников / А. Б. Хабибуллин // Вопросы педагогики. – 2020. – № 12-2. – С. 280-282.
3. Алемасов Е.П., Хабибуллин И.М. Влияние исторических эпох на развитие физической культуры и спорта. Актуальные проблемы физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры: сборник статей по материалам X Всероссийской научно-практической конференции. – Пятигорск, 2021. С. 423-426.