

METHODOLOGICAL FUNDAMENTALS IN THE PHYSICAL TRAINING OF THE STUDENT: THE SCIENTIFIC DIRECTION

Ryutina L.N. (Russian Federation) Email: Ryutina428@scientifictext.ru

Ryutina Larisa Nikolaevna - Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor,
DEPARTMENT OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS,
IRKUTSK STATE TRANSPORT UNIVERSITY, IRKUTSK

Abstract: according to modern notions, human health is determined by the harmony of its systems. The world around is so automated that the person necessarily make an effort to achieve a result. Gemodinamicheski mode affects the human body, thus making it defenseless in the development of various diseases. In this article we consider the use of physical culture and sports for students. The relevance of the topic lies in the fact that sports activities are necessary for human health because it differs in physical and mental development, and thus more successful in society.

Keywords: training, healthy lifestyle, health.

МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ В ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ: НАУЧНОЕ НАПРАВЛЕНИЕ Рютина Л.Н. (Российская Федерация)

Рютина Лариса Николаевна – кандидат педагогических наук, доцент,
кафедра физической культуры и спорта,
Иркутский государственный университет путей сообщения, г. Иркутск

Аннотация: согласно современным представлениям, здоровье человека определяется гармоничностью его систем. Мир вокруг настолько автоматизирован, что человеку обязательно прикладывать усилия, чтобы добиться результата. Гиподинамический режим влияет на организм человека, при этом делая его беззащитным при развитии различных заболеваний. В данной статье мы рассматриваем пользу физической культуры и спорта для обучающихся. Актуальность темы заключается в том, что физкультурно-спортивная деятельность необходима для здоровья человека т.к. он отличается физическим и умственным развитием, и при этом более успешен в обществе.

Ключевые слова: тренировки, здоровый образ жизни, здоровье.

В настоящее время повседневная жизнь каждого человека насыщена разными событиями. Жизнь обучающихся особенно отличается, так как помимо физической нагрузки значимую часть занимает психоэмоциональные нагрузки (зачетно-экзаменационные сессии с их интенсивной нагрузкой дважды в течение года, учебные и производственные практики) — все это требует от учащихся не только усердия, но и хорошего здоровья [1].

Физическая активность обучающихся обязывает к соблюдению распорядка дня, повышает тонус всех систем организма, формирует двигательные умения и навыки, все это влияет на развитие психофизических качеств и двигательных способностей, а также улучшает настроение, при этом человек выглядит более собранным и уверенным в себе.

В процессе педагогического эксперимента среди обучающихся проводилось анкетирование по выявлению элементов здорового стиля жизни и отношения к ним. Здоровье человека – одна из важных проблем современности и для ее решения, к сожалению, не все обучающиеся делают выбор в пользу здорового стиля жизни. (Таблица 1).

Таблица 1. Элементы для поддержания здорового стиля, %

элементы	ежедневно	иногда	никогда
занимаюсь спортом	11	27	18
делаю утреннюю зарядку	8	11	10
правильно питаюсь	21	25	34
соблюдаю гигиену	52	6	3
соблюдаю режим дня	8	31	35

Нужно отметить, что только комплексное взаимодействие всех элементов здорового стиля жизни обеспечивает наибольший оздоровительный и развивающий эффект всех систем организма человека.

Дисциплина физической культуры и спорта в образовательном процессе вуза обеспечивают познавательно-профессиональную и профессионально-прикладную физическую подготовку будущего специалиста. К основным компонентам физической культуры следует отнести : физическое воспитание - вид воспитания, специфика которого заключается в обучении движениям и управления развитием физических качеств человека, спорт – специфическая форма физической культуры, деятельность которой состоит в достижении, выявлении и сравнении предельных физических и психологических возможностей человека, физическая рекреация – осуществление активного отдыха с помощью физических упражнений, физическая реабилитация – деятельность по восстановлению частично утраченных или ослабленных психофизических функций средствами физической культуры [2, 4]. Обучающиеся нашего вуза обязаны следить за функциональными и физическими показателями своего здоровья, поэтому посещают различные секции т.к. это формирует конкурентоспособность, инициативность и готовность к активной трудовой деятельности (см. рис. 1).

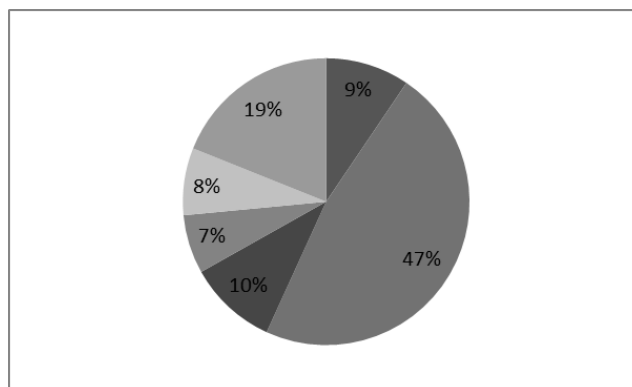


Рис. 1. Занятость обучающихся спортом, %

На рисунке 1 видно, что большая часть обучающихся - 47% предпочитает заниматься в тренажерном зале, на втором месте посещений стоит футбол – 19%, на третьем месте легкая атлетика - 10%, 8% - всех учащихся занимаются баскетболом, 7% - предпочитают заниматься волейболом, а 9% не посещают никаких секций.

Обучающиеся, которые не занимаются физическими нагрузками, значительно быстрее устают на парах, им тяжелее усваивать материал.

Таким образом, современные объективные социально-экономические и образовательные реалии, связанные с переосмыслением задач и функций вузов, особенностей организации образовательного процесса в них, нацеливают на исследование подготовки, в том числе потенциала профессионально-прикладной физической подготовки (гармоничное психоэмоциональное развитие, повышение иммунитета, увеличение работоспособности), ориентированной на формирование готовности будущего специалиста к трудовой деятельности [3].

Список литературы / References

1. Ильинич В.И. Студенческий спорт и жизнь: Учеб. Пособие для студентов высших учебных заведений / В.И. Ильинич. М.: АО «Аспект Пресс», 1995 г. 144 с.
2. Коц Я.М. Спортивная физиология: учебник для институтов физ. культуры / под ред. Я.М. Коц. - М.: ФиС, 1986 г. 347 с.
3. Ципин Л.А. Физическая культура с основами здорового образа жизни: учеб. пособие 2015. [Electronic resource]. URL: <http://doctor-v.ru/med/professionalno-prikladnaya-fizicheskaya-podgotovka/#professiogramma/> (date of access: 15.05.2017).
4. Ценностный потенциал физической культуры в физкультурно-спортивной деятельности студента: учеб. Пособие / Рютина Л.Н. Иркутск: ИрГУПС, 2015. 127 с.

Список литературы на английском языке / References in English

1. Ilinich V.I. Student sport and life: Studies. A manual for students of higher educational institutions / V.I. Ilinich. M.: JSC "Aspekt Press", 1995. 144 p.
2. Kots Ya.M. Sports physiology: textbook for institutes of physical culture / ed. by Ya.M. Kots. M.: FIS, 1986. 347 p.

3. *Cipin L.A.* Physical education with the basics of a healthy lifestyle: proc. Allowance 2015. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://doctor-v.ru/med/professionalno-prikladnaya-fizicheskaya-podgotovka/#professiogramma> (дата обращения: 15.05.2017).
4. Value potential of physical culture in sports activities student: textbook. Manual / L.N. Ryutina. Irkutsk: Irkutsk State University of Communications, 2015. 127 p.