

СОВРЕМЕННАЯ ФОРМА ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ОЗДОРОВЛЕНИЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Глубоковских Мария Геннадьевна

студент, Санкт-Петербургский университет технологии и экономики, РФ, Республика Саха (Якутия), г. Якутск

Кардашевская Алена Анатольевна

научный руководитель, канд филос. наук, доц., Санкт-Петербургского университета технологий управления и экономики, РФ, Республика Саха (Якутия), г. Якутск

В системе физической культуры и спорта в целях осуществления новых общественных требований необходимо выполнить комплекс мер усовершенствования физкультурно-спортивной работы и формированию здорового образа жизни населения.

Одной из главных функций в занятиях физической культуре и спорта является удовлетворение общих потребностей. Требуется создать единую стратегию действий различных министерств и ведомств, общественных организаций. Эта стратегия должна быть направлена на создание максимально благоприятных условий для оздоровления людей в трудовых коллективах, в образовательных учреждениях, по месту жительства и местах отдыха.

В настоящее время существует форма норм занятий по физической культуре, которая решает все основные и важнейшие задачи, исследования показывали, что у студентов стабилизация самочувствия здоровья и физической подготовки на низком уровне. Реформа высшего профессионального образования и тенденции ухудшения физического развития и состояние здоровья студентов привлекли особое внимание медицинских и педагогических наук к проблеме оздоровления студенческой молодежи в процессе занятий физической культуры.

Наблюдения выявили, что в основном практикуется существенно необоснованное освобождение студентов от занятий по физической культуре. Идея структуры занятий по физической культуре в учебных заведениях обязательно должна учитывать стоящие на повестке дня социально-общественные условия жизни каждого человека. Должна позволять каждому учащемуся правильно распланировать свои дни, чтобы в нем обязательно нашлось место для направленного, ежедневного и избирательного оздоровительно-физической нагрузки. Все это должно приводить к обязательному прогрессированию двигательной активности и улучшению физической работоспособности.

На занятиях по физической культуре следует решать одновременно несколько задач, основными из которых являются:

- Развитие психомоторных и физических качеств;
- Формирование двигательных умений и навыков;
- Повышение уровня здоровья физической нагрузки занимающихся;
- Реабилитация и восстановление работоспособности мышечных нагрузок.

В настоящее время выдвигают особые требования к занятиям в сфере оздоровительной

физической культуры. Занятия могли бы проводиться на базе Оздоровительно-физкультурного центра, представляющего собой строение обеспечивающее комплексное и разноплановое воздействие на занимающихся путем их индивидуальных способностей личности, которая объединяет все узлы физической культуры и спорта. Методика проведения физкультурных занятий с различным количеством людей имеет свои особенности, но все физические занятия проводятся по единой системе. В оздоровительно-физкультурном центре должны быть выделены две зоны:

- 1) тренинг;
- 2) гидробаротермический и физиотерапевтические процедуры.

Зона тренинга могла бы включать в себя гимнастические и тренажерные залы, в которых могли бы проводиться занятия по аэробике, фитнес, гимнастике, атлетике, пилатесу и йоги, которые должны быть оснащены всеми возможными оборудованностями для улучшения и удовлетворения физических занятий. В зоне гидробаротермических и физиотерапевтических процедур должны находиться две сауны с регулировкой температурными режимами, метеобарокамера, бассейн, душ, приспособления для вибро- и гидромассажа, электростимуляторы. Помещения общего пользования обязаны быть оборудованы системами искусственного кондиционирования, очистки и ионизации воздуха.

Основная часть физической культуры и спорта связаны друг с другом, их общим основным средством являются физические упражнения в комбинации с использованием естественных природных условий – воздух, солнце и вода; гигиенических факторов – труд, отдых, личная гигиена и правильный режим питания. Физическая активность у студентов не связываются без спортивной составляющей для каждого из них в большей или меньшей степени в рамках учебно-организационного процесса по физической культуре, а порой нужна необходимость лечебно-оздоровительной физкультуры. В противоположность этому, физическая культура и спорт на соответствующих уровнях имеет возможность входить в повседневную жизнь студента и даже любого другого человека как серьезное, с выраженным спортивной заинтересованностью к занятиям физической культуры и спорта, как методика активного отдыха и проведения досуга, а во многих случаях – и как эффективное средство лечебной физкультуры во благо организма человечества.

В то же время каждый из составной части физической культуры и спорта имеет популярную самостоятельность, свою собственную целевую компоновку, материально-техническое постановление, различный уровень развития и объем личностных ценностей.

Проведенные исследования позволяют сделать следующие выводы:

- физическая культура и спорт - это один из видов человеческой деятельности, направленной на физическое совершенствование как каждого отдельного человека, так и уровня человеческого развития в целом оказывает оздоровительное, воспитательное, социально-экономическое воздействие на общественное развитие человечества;
- в сложных социально-экономических условиях в формировании здорового образа жизни, в самоутверждении и самореализации личности как социальной ценности всегда возрастает роль физической культуры и спорта в удовлетворении потребностей людей в совершенствовании;
- управление физической культурой и спортом представляет систему конкретных форм и методов сознательной деятельности которая должна быть направлена на обеспечение эффективного функционирования и развития отрасли физической культуры и спорта;
- государственная политика - это организационная деятельность по проведению массовых соревнований и физкультурно-спортивных мероприятий;
- на муниципальном уровне в местной администрации должны регулировать ряд вопросов развития физической культуры и спорта которые обязаны осуществляться соответствующие структурным подразделением.

Определив большое значение физической культуры и спорта в жизни человека можно подчеркнуть важные моменты.

Во-первых, все человечество всегда нуждалось в потребности занятий физической культуры и спорта. Потому что физическая культура и спорт придает человечеству силу, поднимает и формирует дух в жизни человека.

Во-вторых, важность физической подготовленности каждого человека, обусловлена проявлением нового времени. Ведь всегда отличная физическая форма ценилась во все времена. Ведь, в здоровом теле – здоровый дух.

Список литературы:

1. Ашмарин Б.А. Теория и методики физического воспитания: Учебник для педагогических институтов / Под ред. Б.А. Ашмарина. – М., 2011 г. 380 с.
2. Виленский М.Я. Спортивная метрология: учебник для институтов физической культуры / М.Я. Виленский, В.А. Беляева – М., 2010 г. 412 с.
3. Гостев Р.Г. Государственное регулирование развития сети физкультурно-спортивных сооружений. – Спортивная отрасль России. Ежегодник, выпуск второй: Москва, 2012 г. 412 с.
4. Гостев Р.Г. Основные направления развития физической культуры и спорта в вузах России в начале XXI века // Физическая культура молодежи в XXI веке: Материалы I научно-практической конференции вузов ЦЧР России. Воронеж, 2011, 334 с.
5. Григорьев В.И. Социокультурная интеграция содержания неспециального физкультурного образования студентов вузов: СПбГАФК, 2012 г. 160 с.