

Успеваемость студентов вуза, занимающихся физической культурой

Большую социальную группу населения составляет студенческая молодежь. Она играет важную роль, поскольку представляет именно ту группу, от которой зависит будущее, которая имеет в себе большой потенциал для развития в будущем. В связи с этим, обучение и воспитание молодежи приобретают приоритетное значение.

Поэтому, большое значение приобретает социальное и физическое воспитание студентов в вузе.

Одной из важнейших задач, стоящих перед вузами сегодня, является изучение факторов и создание методик, обеспечивающих высокий уровень работоспособности студентов на занятиях.

Из проведенных исследований, можно выделить данные, которые говорят о том, что . необходимо максимально активно воздействовать н личности студентов вуза во внеаудиторной деятельности, но проблема в отсутствии разработанных методик формирования социально активной личности вне аудитории.¹

Например, хорошие результаты в учебной деятельности показывают спортсмены - ориентировщики.

Спорт развивает те генетические задатки, которые заложены в каждом от природы.

Благодаря систематической физической активности на территории вуза и во внеучебное время, студенты могут достигнуть максимального уровня умственной работоспособности. Прежде всего она выражается в скорости

¹ Казанцев С. А. Интегральная подготовка спортсмена-ориентировщика: Дис...канд. пед. наук. СПб. 2005.

когнитивных процессов, оперативном мышлении, устойчивости внимания и максимальной концентрации на занятиях.

Студенты в вузах должны воспринимать занятия физкультурой не только как учебную дисциплину, но и как наиболее важную ступень на пути к здоровому образу жизни. Студенты вправе выбирать секции и подразделения. Студентам должны быть предоставлены оздоровительные базы отдыха. Физическая культура способствует гармоничному развитию человека. Поэтому и возрастает количество часов по физкультуре, увеличиваются нормативы. Идет повышение здоровья. Занятие физкультурой сейчас все больше и больше набирает обороты.

Вследствие этого происходит популяризация спорта, физической активности, чтобы повысить концентрацию, здоровье студентов. *Для реализации процесса обучения физической культуры используются современные образовательные технологии:*

- здоровьесберегающие технологии;
- привитие гигиенических навыков, навыков правильного дыхания, приёмов массажа, игр на свежем воздухе в целях закаливания, использование физических упражнений, имеющих лечебно-воспитательный эффект, корректирующих и коррекционных упражнений;
- лично-ориентированное и дифференцированное обучение — это применение тестов и заданий с учётом уровня физической подготовленности и группы здоровья;
- Информационно-коммуникационные технологии — это показ презентаций для улучшения мотивации к занятиям физическими упражнениями и в приобретении знаний основ физической культуры, занятия научно-исследовательской работой.

Результаты исследования², проведенного среди студентов СПбГУ, РГПУ им. Герцена, показывают, что студенты занимающиеся физической культурой: на 22% активнее участвуют в жизни вуза; на 20% улучшается их успеваемость; на 35% выше их мышечная выносливость; на 105% выше координация, чем у студентов не занимающихся физической культурой.

Таким образом, стимулом для осознания роли системы физического воспитания в высших учебных заведениях как элемента компенсации недостатка двигательной активности и средства улучшения когнитивных способностей, может стать внедрение инновационных методик, оказывающих целостное воздействие на личность, способствующих улучшению состояния здоровья, усилению ориентации на здоровый образ жизни, повышению уровня физкультурной образованности.

Литература

1. Зотин В. В., Дьяченко А. И. Физическое воспитание и физическая подготовленность студенческой молодежи//сб. тр. Всеросс. науч. практ. конф. «Физическая культура и спорт на современном этапе: проблемы, поиски, решения». –Томск, 2016.
2. Капилевич, В.Г. Шпилько, Е. Ю. Дьякова, А.В. Кабачкова, В.С. Смирнов, Р.А. Рыжков // Теория и практика физической культуры. 2008. № 10. 3.
3. Лубышева Л.И. Конкретно-социологические исследования стиля жизни как часть общероссийской системы мониторинга физического здоровья населения, физического развития детей, подростков, и молодежи / Л.И. Лубышева // Мониторинг физического развития, физической подготовленности различных возрастных групп Педагогика, психология, социология, история,

² Плащенко В. М., Абаев В. А. Сравнение социальной активности студентов, занимающихся и не занимающихся спортом // Известия РГПУ им. А.И. Герцена. 2007. №24. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sravnenie-sotsialnoy-aktivnosti-studentov-zanimayuschihsya-i-ne-zanimayuschihsya-sportom> (дата обращения: 19.11.2019).

политология 291 населения: матер. первой Всерос. науч.– практ. конф. – Нальчик: Кааб.- Балк. ун-т, 2003.

4. Плащенко В. М., Абаев В. А. Сравнение социальной активности студентов, занимающихся и не занимающихся спортом // Известия РГПУ им. А.И. Герцена. 2007. №24. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sravnenie-sotsialnoy-aktivnosti-studentov-zanimayuschih-sya-i-ne-zanimayuschih-sya-sportom>.

5. Щербина В.А. Применение инновационных технологий физического воспитания для формирования здорового образа и стиля жизни студентов технического вуза / В.А. Щербина. М.: - Изд-во «МПА – ПРЕСС», 2004.