

Аллагулов А.С.

студент 3 курса бакалавриата, факультет «Управление в технических системах, профиль системы и средства автоматизации ТП»

Уфимский государственный нефтяной технический университет

Россия, г. Стерлитамак

Кудряшов Д.В.

студент 3 курса бакалавриата, факультет «Автоматизация технических процессов в нефтепереработке и нефтехимии»

Уфимский государственный нефтяной технический университет

Россия, г. Стерлитамак

Разяпов Р.Р.

студент бакалавр 3 курса бакалавриата, факультет «Управление в технических системах, профиль системы и средства автоматизации ТП»

Уфимский государственный нефтяной технический университет

Россия, г. Стерлитамак

Сабанов П.А.

студент 3 курса бакалавриата, факультет «Автоматизация технических процессов в нефтепереработке и нефтехимии»

Уфимский государственный нефтяной технический университет

Россия, г. Стерлитамак

Научный руководитель: Айдушев М. А., старший преподаватель кафедры ГН. Уфимский государственный нефтяной технический университет

Россия, г. Стерлитамак

ЗНАЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ТЕХНИЧЕСКОМ ВУЗЕ

Аннотация: В статье рассматривается вопрос необходимости физической подготовки в техническом вузе. Указывается, что физическая культура влияет не только на организм человека, его физическую форму, но и на общее развитие, эмоциональную сферу и умственные способности. Авторы дают рекомендации по психологической подготовке, обращается внимание на роль личного примера для спортсмена.

Ключевые слова: физическая культура, физическое развитие, профессиональная подготовка, здоровый образ жизни.

THE IMPORTANCE OF PHYSICAL CULTURE IN THE TECHNICAL UNIVERSITY

Abstract: *The article deals with the need for physical training in a technical university. The article points out that the physical culture affects not only the human body, its physical form, but also the overall development, emotional sphere and mental abilities. The author gives advice on psychological preparation, pays attention the role of a personal example for sportsman.*

Keywords: *physical education, physical development, vocational training, healthy lifestyle.*

Физическая культура и спорт играют огромную роль как для здоровья, так и для развития общего состояния человека. С самого рождения родители и преподаватели, радио и телевидение побуждают ребенка к физической активности, то есть заниматься спортом. В раннем возрасте занятия спортом проходят под контролем опытных педагогов, тренеров, специалистов, которые следят за развитием растущего организма. К 16-18 годам у человека формируется самосознание, и поэтому занятия спортом перестают нести игровой характер, скорее индивид приобретает полное и серьезное осознание того, что такая деятельность приносит пользу и много положительных аспектов.

В технических вузах готовят будущих специалистов, которые будут работать на промышленных предприятиях, заводах, где могут подвергать свое здоровье, организм угрозам (гипертония, ишемическая болезнь сердца). И поэтому главная задача физической культуры как дисциплины — это выработать хорошую физическую подготовку студентов и прежде всего, профилактика различных заболеваний. Для того что бы добиться хорошего результата, необходимо заниматься физической культурой не менее 3-х раз в неделю по 1,5 час с высокой интенсивностью [1, с. 867].

Еще одним положительным аспектом является то, что при занятиях физической культурой повышается работоспособность, стрессоустойчивость. Профессиональная деятельность специалистов в технической сфере подразумевает научно-исследовательскую, конструкторскую, также организаторскую работу, то есть преимущественно умственный труд. Человек, который получает такую форму образования при регулярных занятиях

физической культурой и спортом можно добиться желаемого результата. При такой огромной умственной нагрузке студент технического вуза быстро утомляется, устает, становится физически слабее, уязвимым становится и иммунитет. Занятия физической культурой и спортом помогают студентам отдохнуть мозгу от постоянных нагрузок, также улучшается кровообращение, нормализуется сон, питание, формируется стрессоустойчивость.

Таким образом, содержание образования представляет собой совокупность процесса образования - усвоения опыта, воспитания и развития. Практика показывает, что не любая деятельность способна совершенствовать в человеке качества настоящей личности. Наилучшего результата можно добиться только в том случае, если предоставлены оптимальные условия для данного развития. Учитывая тот фактор, что физическая активность должна базироваться на индивидуальном состоянии студента, одной из основных задач педагога является подбор средств и методов, направленных на развитие основных физических качеств учащегося [2, с. 293]. Поэтому студент должен иметь свободу выбора двигательной деятельности сообразно своей мотивации, потребностям (идеальным представлениям).

Выделяются три уровня к индивидуальному подходу учащегося [3, с. 167]. Первый из них – учет общих способностей студента на различных этапах обучения. Второй осуществляется средствами дифференцированного подхода; третий – средствами индивидуального подхода.

Существует индивидуально-дифференцированный подход в учебном процессе по физическому воспитанию со студентами - это эффективное средство качественной трансформации всех сторон личности студентов.

Современный уровень социального и экономического развития общества требует постоянного повышения физической подготовленности студентов. Тем самым, одной из основных задач преподавателя физической культуры в вузе, прежде всего, вырабатывать у студента качества целеустремленной личности, которая осознает важность физкультуры и спорта в своей жизни.

Список литературы:

1. Аршавский И.А. К теории индивидуального развития (Биофизические аспекты) // Биофизика. — 1991. — Т. 36. — №5. — С. 866-878.
2. Бахтиярова Л.А., Айдушев М.А., Григорьев Е.С. Взаимосвязь духовного и физического воспитания в становлении личности // Инновационные технологии в промышленности: образование, наука и производство. Сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – 2016. - С. 293-294.
3. Гузаиров В.Ш. Особенности организации культурно-воспитательной работы в техническом вузе. Монография. – Белгород: Изд-во БГТУ им. В.Г. Шухова, 2005. – 256 с.