

Роль физической культуры в жизнедеятельности студента технического вуза

© А. В. Малыхин, Д. С. Орлова

*Иркутский национальный исследовательский технический университет,
г. Иркутск, Российская Федерация*

Аннотация. В статье рассматривается вопрос о роли физической культуры и студенческого спорта, раскрыты их особенности в жизни студента технического вуза. Вопрос этот очень важный, так как вузовская педагогическая система коренным образом отличается от школьной. Она характеризуется повышенными требованиями к уровню знаний при самостоятельном изучении большого объема и значительной сложности информации, а также применения её на практике. Для большинства молодых людей эти условия оказываются экстремальными, что приводит к перегрузкам, дефициту времени и сна, гиподинамии, нарушению режима труда и отдыха, злоупотреблению вредными привычками. В статье проанализированы национальные цели и стратегические задачи Российской Федерации в соответствии с Указами Президента РФ и на основании его Поручения. Рассмотрено, каким образом организована работа спортивного клуба ИРНТУ. Представлены современные спортивные объекты данного учебного заведения, которые дают возможность студентам технического вуза качественно и эффективно заниматься спортом, тем самым снижать утомляемость, повышать работоспособность, настроение и предотвращать развитие разного рода заболеваний.

Ключевые слова: физическое воспитание, культура, упражнения, нагрузка, подготовка, интенсивная работа, адаптация, спортивный клуб, спартакиада, массовый спорт, «Лыжня России»

The role of physical culture in the life of a student of the technical university

© Anatoly V. Malykhin, Daria S. Orlova

*Irkutsk National Research Technical University,
Irkutsk, Russian Federation*

Abstract. The article deals with the issue of the role of physical culture and student sports, reveals its organizational features in the life of a student of the technical university. This is a very important issue, since the university pedagogical system is fundamentally different from the school one. It is characterized by increased requirements for the level of knowledge during independent study of a large volume and significant complexity of information, as well as its application in practice. For most students, these conditions turn out to be extreme, which leads to information overload of the brain, lack of time and sleep, physical inactivity, disruption of work and rest, and abuse of bad habits (alcohol, tobacco, and drugs). The article analyzes the national goals and strategic objectives of the Russian Federation in accordance with the Decrees of the President of the Russian Federation and on the basis of his Order. It considers how the work of the sports club of the university is organized. The article presents modern sports facilities of this educational institution, which enable students of the technical university to qualitatively and effectively play sports, thereby reducing fatigue, increasing efficiency, mood and preventing the development of various kinds of diseases.

Keywords: physical education, Physical Culture, physical exercise, exercise stress, physical training, self-study, intensive work, adaptation, organizational features, sports training, sport Club, sports day, mass sports, form of sports training, ski track of Russia

Студенческий спорт – часть спорта, направленная на физическое воспитание и подготовку обучающихся в профессиональных образовательных организациях и образовательных организациях высшего образования, их подготовку в физкультурных и спортивных мероприятиях, в том числе официальных.

В ряде исследований установлено, что у студентов, включенных в систематические

занятия физической культурой и спортом и проявляющих в них достаточно высокую активность, вырабатывается определенный стереотип режима дня, повышается уверенность в поведении, наблюдается развитие «престижных» установок, высокий жизненный тонус. Они в большей мере коммуникабельны, выражают готовность к сотрудничеству, радуются социальному признанию, меньше боятся критики. У них наблюдается более

высокая эмоциональная устойчивость, выдержка, им в большей степени свойственен оптимизм, энергия, среди них больше настойчивых, решительных людей, умеющих повести за собой коллектив. Этой группе студентов присущи: чувство долга, добросовестность, собранность. Они успешно взаимодействуют в работе, требующей постоянства, напряжения, свободнее вступают в контакты, более находчивы, среди них чаще встречаются лидеры, им легче удаётся самоконтроль [1].

В настоящее время резко сократилась доля физического труда на производстве и в быту, а в дальнейшем эта тенденция будет возрастать. При этом значительно усиливается воздействие на организм неблагоприятных факторов окружающей среды, особенно в промышленных городах, что отрицательно влияет на здоровье людей. Нынешний век характеризуется возросшим потоком информации. Причем информационный вихрь усиливается, а это – мощная нагрузка на органы чувств, на те самые нервные клетки, которые не отличаются большой устойчивостью и выносливостью. Поэтому сейчас остро встал вопрос о профилактике различных заболеваний не только при помощи медицинских методов, но и при помощи физических упражнений [2].

Целью физического воспитания в вузах является формирование физической культуры студента как системного качества личности, неотъемлемого компонента общей культуры будущего специалиста, способного реализовать ее в учебной, социально-профессиональной деятельности и семье [3].

В соответствии с Указами Президента РФ от 07.05.2018 г. № 204¹ и от 21.07.2020 г. № 474² поставлены национальные цели и стратегические задачи Российской Федерации:

1. Создание для всех категорий и групп населения условий для занятий физической культурой и спортом, массовым спортом, в

том числе повышение уровня обеспеченности населения объектами спорта, подготовка спортивного резерва.

2. Увеличение до 55 % к 2024 году и до 70 % к 2030 году доли граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом.

На основании Поручения Президента РФ (№ ДЧ-П44-10пр от 18 марта 2020 г.:

«...завершение создания к 2024 году студенческих спортивных клубов в профессиональных образовательных организациях и образовательных организациях высшего образования, а также участие таких клубов в спортивных соревнованиях, проводимых соответственно студенческими спортивными лигами...».

«...разработки и реализации межотраслевых программ развития студенческого спорта, предусмотрев разработку и утверждение такой программы до 2030 года...».

«...создание центров спортивной подготовки с использованием объектов наследия XXIX Всемирной зимней универсиады 2019 года в г. Красноярске и других значимых спортивных мероприятий, в том числе организованных на базе федеральных государственных образовательных организаций высшего образования...».

«...проведения Всероссийского смотрконкурса среди образовательных организаций высшего образования на лучшую организацию физкультурно-спортивной работы и предоставления грантов победителям такого конкурса».

«...профессиональным образовательным организациям и образовательным организациям высшего образования предоставляются возможности реализовывать программы спортивной подготовки независимо от ведомственной принадлежности таких организаций, в том числе путем создания центров спортивной подготовки на базе государственных образовательных организаций».

В ИРНТУ первичной студенческой спортивной организацией является действующий в вузе спортивный клуб, решающий следующие задачи:

– вовлечение студентов в занятия массовым спортом;

¹ Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2018 г. № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года».

² Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 г. № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года».



Рис. 1. А. Г. Демидов, председатель спортивного клуба ИРНИТУ, (в центре)



Рис. 2. Спортивная секция по боксу, 2020 г.

– организация и проведение внутривузовской спартакиады и формирование по ее результатам команд вуза по различным видам спорта;

– организация подготовки спортсменов и команд вуза для участия в межвузовских и международных соревнованиях. Председателем спортивного клуба ИРНИТУ является мастер спорта России по боксу Демидов Александр Геннадьевич³, рис. 1.

Организационными особенностями студенческого спорта являются [1–6]:

1) доступность и возможность заниматься спортом в часы обязательных учебных занятий по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре»;

2) возможность заниматься спортом в свободное от учебных занятий время в вузовских спортивных секциях и самостоятельно;

3) возможность систематически участвовать в спортивных соревнованиях доступного уровня.

Важнейшими формами спортивной подготовки студентов являются самостоятельные индивидуальные занятия, а также занятия в спортивных секциях и группах подготовки по отдельным видам спорта, осуществляемые в свободное от учебы время, рис. 2 [7–10].

Для обеспечения качественной и эффективной спортивно-массовой и физкультурно-оздоровительной работы ИРНИТУ располагает современными спортивными объектами:

³https://www.istu.edu/studentu/zhizn/vneuchebnaya_zhizn/napravleniya/sport/klyb (спортивный клуб ИРНИТУ)

– лучший в Иркутской области стадион с искусственным газоном, на котором возможна подготовка спортсменов к соревнованиям высокого уровня, включая Олимпийские игры, рис. 3;

– теннисные корты;

– спортивные площадки на территории студенческого городка с игровыми площадками и комплексами уличных спортивных тренажеров для самостоятельных занятий физической культурой;

– спортивные залы (зал бокса, зал борьбы, тренажерный зал, игровой зал, спортивные залы в общежитиях студгородка), рис. 4, 5;

– один из лучших в городе скалодром, рис. 6;

– ФОК (физкультурно-оздоровительный комплекс), рис. 7;

– УФОЦ (учебный физкультурно-оздоровительный центр), рис. 8.

На базе УФОЦ располагается центр медико-биологических исследований, который осуществляет медико-биологическое обеспечение учебно-тренировочного процесса в спорте высших достижений.

В состав центра входят:

1. Кабинет функциональной диагностики.

2. Кабинет спортивного тестирования.

3. Биохимическая лаборатория.

4. Кабинет физиотерапии (инфракрасная кабина, термотерапевтический массажер – стимулятор, солярий тоннельного типа).

5. Кабинет массажа и мануальной терапии.

6. Кабинет процедурный.



Рис. 3. Стадион с искусственным газоном



Рис. 4. Зал бокса



Рис. 5. Игровой зал



Рис. 6. Скалодром



Рис. 7. Занятия секции по мини-футболу, ФОК



Рис. 8. Учебный физкультурно-оздоровительный центр

По результатам предыдущих лет (2017 и 2018 гг.) ИРНИТУ был награжден благодарственным письмом Министерства спорта Иркутской области за успешное развитие физической культуры и студенческого спорта, активную работу по популяризации здорового образа жизни среди учащихся, организацию и проведение спортивных мероприятий в учебном заведении. Университет поощряет лучших студентов, активно занимающихся спортом и представляющих вуз на соревнованиях различного уровня.

По итогам работы 2019–2020 гг. коллектив ИРНИТУ – победитель в номинации «Лучшее учреждение высшего профессионального образования Иркутской области» на ежегодном фестивале спорта и здорового образа жизни от Министерства спорта Иркутской области.

17 февраля 2019 года Иркутский Политех принял активное участие в массовой лыжной гонке «Лыжня России–2019», которая состоялась в поселке Молодежный Иркутской области.

Студенты ИРНИТУ вошли в десятку лучших спортсменов «Лыжня России–2020».

Политеховцы Дмитрий Пешков и Дмитрий Суворин успешно выступили на Всероссийской массовой гонке «Лыжня России–2020», организованной Минспортом РФ в 38-й раз. Студенты ИРНИТУ вошли в десятку лучших спортсменов⁴.

Иркутские политеховцы завоевали четыре медали на Всероссийской гонке «Лыжня России–2021», организованной Минспортом РФ. Соревнования состоялись 13 февраля на Ир-

⁴https://www.istu.edu/studentu/zhizn/vneuchebnaya_zhizn/napravleniya/sport/?params=img: (спорт в ИРНИТУ)

кутском стадионе «Динамо».

Руководство Иркутского Политеха для проведения XL Всероссийской массовой гонки «Лыжня России» выделило финансирование на организацию первенства. В судейскую бригаду вошли преподаватели кафедры физической культуры. На трассе работали волонтеры из студенческого профкома. Основной формой поощрения студентов за достижения во внеучебной деятельности является повышенная академическая стипендия за особые достижения в спортивной деятельности по результатам рейтинга.

Таким образом, физическая культура и спорт в вузах являются важным средством физического воспитания и всестороннего развития личности студентов. На занятиях обучающиеся не только практикуют и совершенствуют свои физические навыки и умения, но и воспитывают в себе волевые и нравственные качества. Регулярные занятия физической культурой являются универсальным средством, помогающим студентам противостоять напряженному ритму жизни, психо-эмоциональным перегрузкам.

Список источников

1. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Теория и история физической культуры. М.: КноРус, 2020. 448 с.
2. Виленский М. Я., Горшков А. Г. Физическая культура. М.: КноРус, 2020. 216 с.
3. Рубанович В. Б. Врачебно-педагогический контроль при занятиях физической культурой. М.: Юрайт, 2019. 254 с.
4. Давиденко Д. Н., Пономарев Г. Н. Размышления о понятиях и сущности образования в области физической культуры // Теория и практика физической культуры. 2004. № 5. С. 52–54.
5. Зайцев А. А., Зайцева В. Ф., Луценко С. Я. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка. М.: Юрайт, 2020. 227 с.
6. Лубышева Л. И. Социология физической культуры и спорта. М.: Издательский центр «Академия», 2018. 240 с.
7. Собянин Ф. И. Физическая культура. М.: Феникс, 2020. 221 с.
8. Бароненко В. А. Здоровье и физическая культура студента. Москва: Альфа-М, 2003. 14–16 с.
9. Фетисов В. А. О критериях и показателях развития физической культуры и спорта в зарубежных странах. М.: Советский спорт, 2018. 80 с.
10. Ягодин В. В. Физическая культура. Основы спортивной этики. М.: Юрайт, 2019. 114 с.

Информация об авторах / Information about the Authors

Анатолий Васильевич Малыхин,
доцент кафедры физической культуры, доцент,
кандидат технических наук,
Иркутский национальный исследовательский
технический университет,
664074, г. Иркутск, ул. Лермонтова, 83,
Российская Федерация,
malyxin18@list.ru

Дарья Сергеевна Орлова,
студент,
Институт экономики, управления и права,
Иркутский национальный исследовательский
технический университет,
664074, г. Иркутск, ул. Лермонтова, 83,
Российская Федерация
missbdasha@gmail.com

Anatoly V. Malykhin,
Associate Professor of the Department of Physical
Culture,
Cand. Sci. (Technics),
Irkutsk National Research Technical University,
83 Lermontov St., Irkutsk 664074,
Russian Federation,
malyxin18@list.ru

Daria S. Orlova,
Student,
Institut of Economics, Management and Law,
Irkutsk National Research Technical University,
83 Lermontov St., Irkutsk 664074,
Russian Federation,
missbdasha@gmail.com