

## **ОТНОШЕНИЕ ОБУЧАЮЩИХСЯ К ЭЛЕКТИВНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ В СГУГИТ**

*Евгений Иванович Теплухин*

Сибирский государственный университет геосистем и технологий, 630108, Россия, г. Новосибирск, ул. Плеханова, 10, доцент, зав. кафедры физической культуры, тел. (913)480-19-72, e-mail: teplyhin@mail.ru

*Наталья Михайловна Лымарева*

Сибирский государственный университет геосистем и технологий, 630108, Россия, г. Новосибирск, ул. Плеханова, 10, обучающийся, тел. (913)905-67-14, e-mail: natalia.lymareva@mail.ru

Статья затрагивает актуальную тему здорового образа жизни и спорта среди молодежи. Описана важность предоставления права выбора факультативных занятий по физической культуре и спорту, а также влияние физической деятельности на самочувствие обучающихся.

**Ключевые слова:** физическая культура и спорт, отношение обучающихся к физической культуре и спорту, здоровый образ жизни.

## **RELATION OF SSUGT STUDENTS TO THE ELECTIVE DISCIPLINE ON PHYSICAL EDUCATION AND SPORT**

*Evgeny I. Teplukhin*

Siberian State University of Geosystems and Technologies, 10, Plakhotnogo St., Novosibirsk, 630108, Russia, Associate Professor, Head of the Department of Physical Training, phone: (913)480-19-72, e-mail: teplyhin@mail.ru

*Natalia M. Lymareva*

Siberian State University of Geosystems and Technologies, 10, Plakhotnogo St., Novosibirsk, 630108, Student, phone: (913)905-67-14, e-mail: natalia.lymareva@mail.ru

This article discusses on the current topic of healthy lifestyle and sports among young people. The importance of granting the right to choose elective classes in physical education and sports, as well as the impact of physical activity on students' well-being, is described.

**Key words:** physical education and sport, students' attitude towards physical education and sport, healthy lifestyle.

Физическая культура – это часть культуры общества, представленная совокупностью ценностей и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности, формирования здорового образа жизни и социальной адаптации.

Именно поэтому физическая культура и спорт являются неотъемлемой частью учебного процесса. Очень важно сформировать у обучающихся четкое понимание необходимости занятий физической культурой. Правильно поставлен-

ная задача мотивирует обучающихся заниматься физической культурой добровольно, а не «принудительно» посещать занятия. В СГУГиТ обучающимся предоставлена возможность разнообразить свою физическую деятельность элективными занятиями по физической культуре и спорту (ФКиС). К их числу относятся: УФП, легкая атлетика и спортивные игры.

Каждое из таких занятий по-своему уникально и развивает определенные способности. Например, спортивные игры помимо физической активности, хорошо действуют на мозговые структуры, улучшая логику и мышление. Посредством легкой атлетики вырабатывается выносливость, сила, скорость, гибкость, что зачастую применяется и в повседневной жизни, в трудовой деятельности.

Но так ли важно предоставлять самостоятельный выбор элективной дисциплины по ФКиС обучающимся? В поиске ответа на данный вопрос мы решили провести опрос среди обучающихся СГУГиТ. Нам было интересно знать, как обучающиеся относятся к посещению базовых занятий по ФКиС по отношению к элективным. Считают ли они спорт одной из ступеней к здоровому образу жизни? Замечали ли они изменения в самочувствии после периодических тренировок?

В опросе участвовало 250 человек университета, в ходе которого мы получили следующие ответы:

большая часть обучающихся (более 54 %) занимаются в элективных секциях по ФКиС, они объяснили это тем, что им нравится самостоятельно выбирать любимый вид спорта, совершенствовать навыки и даже участвовать в соревнованиях. Ребята подчеркнули, что это помогает улучшить настроение, а также привести себя в определенную физическую форму, формирует выносливость и дисциплину. А также формирует здоровый образ жизни.

Обучающиеся посещающие только базовые занятия по ФКиС подчеркнули, что 4 часов в неделю достаточно для поддержания «здорового духа» в организме, но недостаточно для достижения определенных спортивных целей. Этот вариант ответа выбрало 37 % человек.

Обучающиеся имеющие медицинское освобождение (менее 9 %) по состоянию здоровья – ограничены в спортивной деятельности. Они пояснили, что отсутствие физической активности приводит к быстрой утомляемости организма, поэтому большинство из них самостоятельно занимается йогой или делает профилактическую зарядку.

Из опроса мы получили общее мнение обучающихся об элективной дисциплине ФКиС в СГУГиТ: обучающиеся, выбравшие направления самостоятельно, – более активны на занятиях при выполнении поставленной преподавателем задачи, а это помогает им не только лучше чувствовать себя, но и прийти в определенную физическую форму, закалить силу воли и характер, что еще больше их мотивирует.

#### БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Занятия физической культурой в ДОУ, основные виды, сценарии занятий, Горькова Л.Г., Обухова Л.А. – С.23–33.

2. Атлетическая гимнастика без снарядов - Фохтин В.Г. – 1991 – С.17.
3. Физиология силы, Городничев Р., Шляхтов В. – С. 47–84.
4. Секреты гибкости, Полная амплитуда движений, 1997 –С. 11–22.
5. Аспекты Йоги - Эберт Д. - 1999 – С.3–17.
6. История физической культуры и спорта, Голощапов Б.Р., 2001 – С. 12.
7. Физическая культура студента, Ильинич В.И., 2002 – С. 78.
8. Формирование у школьников интереса к физической культуре, Дуркин П.К., 2006 – С. 134
9. Теплухин, Е. И. Физическая культура и спорт как укрепление здоровья студента, СГГА, 2014 – С.33–54.

© Е. И. Теплухин, Н. М. Лымарева, 2019