

INFLUENCE OF THE PHYSICAL CULTURE ON EDUCATIONAL ACTIVITIES FOR STUDENTS

ZHIVKA VOENKINOVA

PROFESSOR, PHD
LECTURER AND HEAD OF DEPARTMENT SOCIAL PEDAGOGY
AT KONSTANTIN PRES LAVSKY – UNIVERSITY OF SHUMEN

BULGARIA
JIVKAVO@ABV.BG

ABSTRACT: THE PHYSICAL CULTURE - THIS IS PART OF THE COMMON CULTURE OF HUMANITY, WHICH IN ITSELF IS A CREATIVE WORK OF MASTERING THE PAST AND NEW VALUES PRIMARILY IN THE AREA OF PHYSICAL DEVELOPMENT, HEALTH AND EDUCATION OF THE PEOPLE. IT AFFECTS THE WORKING MAN. THAT THE WORK MANAGES TO END ORGANIZED PERSON IS THREE TIMES MORE THAN THIS, WHICH PERFORMS DIFFUSE. MOREOVER, HE IS ALWAYS CAREFUL, RELIABLE AND ACTIVITIES WITH EXCELLENT RESULTS. THE ORGANIZATION IN THE HANDS OF SUCH A PERSON HAS GREAT POWER BECAUSE HE SUCCESSFULLY MANAGES TIME AND DEEDS. BY MEANS OF PHYSICAL CULTURE AND SPORT CAN BE FORMED IMPORTANT PROFESSIONAL STANDPOINT MENTAL QUALITIES AND THEY ARE: ATTENTION; OPERATIONAL THINKING; VOLITIONAL QUALITIES; INITIATIVE; COURAGE AND DETERMINATION; SUSTAINABILITY AND MORE.

KEY WORDS: PHYSICAL CULTURE, SPORTS, PERFORMANCE, PHYSICAL DEVELOPMENT, INTELLECTUAL DEVELOPMENT, PRODUCTIVITY, SELF- DEVELOPMENT, PERSONALITY

Животът на студентите е свързан преди всичко с учебната дейност. За да е ефективен учебният им труд те трябва да са физически и психически здрави, и издръжливи, мотивирани да постигнат високи резултати, и да стигнат до реализиране на целите, които са си поставили. Заедно с учебната дейност от голямо значение е заниманието им със спорт, културните занимания и развлеченията.

„Физическата култура - това е част от общата култура на човечеството, която сама по себе си е творческа дейност на усвояване на минали и нови ценности преди всичко в сферата на физическото развитие, здравето и възпитанието на хората.

Спортът е специфична форма на културната дейност на човека и обществото, насочена към разкритие на двигателните възможности на човека в условията на съперничество” [2, с.7].

Ю. И. Евсеев подчертава, че в периодът на реформа във висшите училища особено значима е хуманната и културно- творческа мисия на физическата култура, която органически е вплетена в професионално- производствените, икономически и обществени отношения между хората. [2, с.7].

„Вузовската физическа култура, играеща роля в хуманната подготовка на специалиста, за студентската младеж е особена, непреходна ценност, която да се изпълни в следващите години изцяло е почти невъзможно” [2, с.18].

Разнообразните ценности на физическата култура най- общо могат да се определят като:

- социално значими;
- професионално значими;
- индивидуално личностни [2,с.18-19].

Ч. Сотиров сочи, че:- „Физическата култура като най- общо понятие се разбира като съвкупност от научни и практически постижения, в резултат на многообразната сложна човешка дейност, насочени за постигане на физическо съвършенство и проявлението му в обществената практика и ежедневието на човека” [3,с.23].

Оптималното използване на защитно- приспособителните механизми, противопоставянето на отрицателното влияние на средата, което е свързано с цялостното състояние на организма на човека се определя от специалистите като физическо здраве.

Съвместната работа на всички системи на организма на човека и взаимодействието им със средата е психическото здраве.

Здравословният начин на живот е укрепването на адаптивните възможности на организма, бързото възстановяване, поддържането и развитието на резервните възможности, изпълнението на социално- професионалните функции на личността се способства от мобилното съчетание на форми, способности и ежедневната жизнена дейност.

Когато вътрешните възможности на човека се претворяват в живота се счита, че той се е самореализирал. Всичко това се постига, чрез управление състоянието на собственото „Аз”, т.е. чрез саморегулация [2,с.79-80].

Според М. Я. Виленский [1,с.51] учебната дейност във висшите училища е тясно свързана , както с мотивацията и волевите качества на студентите така и с отношението към здравословния начин на живот, който е от много рано формиран под влияние на нивото на физическата култура, възпитанието в семейството, училището, висшето учебно заведение, което е тясно свързано с вузовската среда, материално- техническото обезпечаване на преподавателите.

Водеща в учебно- трудовата дейност на студентите е умствената работоспособност, която се изразява във следното:

- физиологическия план- състояние на здравето, съня, общата натовареност, рекреацията;
- физическите фактори, които въздействат на организма- температура на въздуха, осветление, шум, екология;
- психически фактори- самочувствие, настроение, чувства и др.;
- личностни качества- съдържаност, акуратност и др.

Учебната дейност на студентите се влияе значително от начина, по който те планират дейността си, целите, които си поставят, разпределението на времето, стилът на живот и как се приобщават към здравословния начин на живот [2, с.102-103].

Авторът [2, с.107-108] посочва, че работата, която успява да свърши организиранят човек е три пъти повече от тая, която извършва неорганизиранят. Освен това той е винаги внимателен, надежден и дейността му е с отлични резултати. Организацията в ръцете на такъв човек е велика сила, защото той успешно управлява времето и делата си.

Създаването на благоприятни условия за максимална реализация на възможностите за интелектуална дейност на студентите е една от най- важните задачи на университета.

„Разбирайки, че вуз- не е училище, вуз не обучава, вузът създава условия за това, за да се учиш на това, естествено, на който му стигат силите и възможностите, за да

самопознае себе си, обективно да развие, да го доведе до собственото „Аз”, качества, умения, навици, накрая състояние на здравето, високо ниво на умствена и физическа работоспособност, интелекта, културата, неволно задаваш въпроса: „Стигат ли вашите сили уважаеми студенти- първокурсници за да усвоите всичко, усъвършенствате и реализирате в благо?”. Професионално заявявам: „Стигат. Стигат, ако пред всяко начинание и неговият резултат бъде думата ”Сам” [2,с. 114].

Постоянно усъвършенстващата се информационно- възпитателна среда е характерна за всеки един вуз и тя се ражда в самия него. От нивото на педагогическото майсторство на преподавателите и от нивото на вузовската физическа култура и спорт зависи съкращаването на периода на адаптацията към условията на вуза, към неговите „меки” на първо време видове и форми на обучение през семестъра, които се оказват твърди по отношение на организма и изменението на стила на начина на живот.

Много ценно за живота на човека през целия период на развитието и формирането му е хармоничното съчетание на интелекта, физическите, и духовните сили, а вузът несъмнено предоставя такива възможности.

Съкращаване на времето за адаптация във вуза е възможно, чрез увличането на студентите във спорт, обществена работа при висока лична отговорност и това се постига, чрез следното:

- целенасочена физическа заетост- спорт, туризъм, алпинизъм, спортно ориентиране, скално катерене и др.,
- участие на студенти в спортно- оздравителни мероприятия- организиране на тези мероприятия или оказване на помощ;
- изграждане на реално обоснована програма за самоусъвършенстване и планиране на собствения живот в близките 3 до 5 години;
- непрекъснато физическо самоусъвършенстване;
- каляване на волята и формиране на умения за запазване на самообладанието [2,с.115-116].

Чрез средствата на физическата култура и спорт могат да бъдат формирани важни от професионална гледна точка психически качества и те са:

- внимание;
- оперативно мислене;
- волеви качества;
- инициативност;
- смелост и решителност;
- устойчивост и др. [2, с. 118-124].

Умствените способности за интелектуална дейност у хората са различни и за това попълването с информация усъвършенства мислителната дейност на човека [2, с.127].

Признаците на умора от напрегнат умствен труд на студентите са следните:

- вниманието при незначителна умора се характеризира с рязко отвлечане, значителната умора с разсеяност и чести отвлечения, и рязката умора- реакциите на новите дразнителни отсъстват;
- позата- при незначителна умора е непостоянна, характерно е изправянето на туловището и протягането на краката, значителната умора- честа смяна на позата, завъртане на главата в различни страни, подпиране на лакти, държане на главата с ръце, при рязката умора- стремеж за полагане на главата върху масата, протягане, изпъване на цялото тяло върху облегалката на стола;

- интересът към новия материал- при незначителна умора- жив интерес, задаване на въпроси, при значителна умора- слаб интерес, въпроси не се задават, при рязка умора- пълно отсъствие на интерес, апатия [2, с. 135].

Друга характерна черта за учебния труд на студентите е, че в началото на деня не е високо ефективен, периодът за включване в дейност е от 10 до 30 минути.

Продуктивността на умствената трудова дейност на студентите зависи от точно осъществявания на контакт с началото на учебно- трудовите дейности с мобилизацията на жизнено важни дейности на организма.

С времето за самоподготовка, която е след аудиторните занятия приключва работния ден на студента. Подемът в работоспособността им се обяснява с добрата мотивация, психическата устойчивост, волята и денонощният ритъм. Обикновено от понеделник до четвъртък се забелязва високо ниво на работоспособност, а от петък до събота- снижаване на работоспособността. През семестъра студентите влизат във форма за период от 3 до 3,5 седмици от посещението във вуза, а продължителността на работоспособността им е около 10 седмици.

По време на изпити при натоварване от 12 до 13 часа и повече се забелязва снижаване на работоспособността.

Възстановяването на работоспособността настъпва по време на зимната ваканция, по време на активния отдих и спорт.

През втори семестър периодът на адаптация и включване в работа е от 5 до 7 дена или от 12 до 16 дни като почти до края на месец април работоспособността е устойчиво висока. С натрупването на много отрицателни фактори през учената година се обяснява снижаването на работоспособността в края на месец април [2, с.135-141].

Както споменахме по- горе студентите в университета се включват и имат задължителни занятия по спорт /по желание избират видът спорт, който да изучават/. Освен това важно е за да се спази максимата „Във вуза не обучават, а учат как сам да се учиш” студентите извършват самостоятелни занятия с физически упражнения.

Основните форми за самостоятелни физически занятия са следните:

- хигиенна гимнастика;
- упражнения по време на учебен труд;
- самостоятелни тренировки.

Съчетаването на самомасаж и закаляване като заключителен етап лежи в основата на хигиенната гимнастика. Тя още може да включва ходене, леко бягане, упражнения за протягане, упражнения за ръцете и гръбния пояс, махови упражнения за ръце и крака, упражнения за таза, бягане, подскачане и заключителни упражнения с успокояващо въздействие.

Упражненията по време на учебния труд са за концентриране на вниманието, за възприемане на преподавания учебен материал, снемане на умствената умора, поддържане на работоспособността и е добре да се изпълнява от 5 до 8 минути след всяко занятие. Броят им е от 3 до 5 упражнения във вид на налягане на мускулите на краката, движение на ръцете и масаж на пръстите на ръцете и др. подобни.

Самостоятелните тренировки трябва да са според пола , физическото състояние на студентите, личните им предпочитания и умения [2, с.191-194].

Участието в спорт и съревнование е важен момент в живота на студентите в университета.

За повишаване на умствената работоспособност на студентите се препоръчват нетрадиционни видове физически упражнения и спорт.

Нетрадиционните видове физически упражнения и спорт са следните:

- бейсбол;
- болдринг;
- виндсерфинг;
- хидро- аеробика;
- дайдинг;
- джаз- гимнастика;
- джаз- танц;
- диско- гимнастика [2, с.212-215].

Видовете спорт в живота на студентите са следните:

- йога;
- карате;
- пауерлифтинг;
- скейтбординг;
- стречинг;
- сумо;
- трекинг;
- ушу;
- фитнес- аеробика;
- слайд- аеробика;
- фристойл;
- шейпинг;
- шорт- трег [2,с.218-223].

Екстремалните климатични и времеви условия, които са риск фактори за спорт са следните:

- слънчева радиация;
- тъмнота;
- вятър;
- дъжд, сняг, град, мъгла;
- буря [2,с.235-250].

За откриването състоянието на собствения организъм, на неговите силни и слаби страни и за извеждане на извода за собствените физически сили се предлагат следните видове тестове за:

- дишане;
- аеробни способности;
- гъвкавост на тялото;
- прескачане;
- мускули [2,с.260- 269].

Заниманието с физически упражнения изисква лекарски и педагогически контрол, и самоконтрол [2, с.272-276].

Лекарският контрол трябва да включва следното:

- общ и спортен анализ /анамнеза/;
- антропометрически данни;
- изследване на нервната, сърдечно- съдовата, дихателната система и др.;

- тестване на функционалните проби с доза физическо натоварване и изследване на ЧСС /пулс- метрия/, дишане, кръвно налягане /в покой, след физическо натоварване и в реституция /във възстановителен период/.

Лекарско-педагогическият контрол се извършва от лекаря по физ- контрол, треньорът, преподавателят и се провежда по време на учебно- тренировъчните занятия, културно- масовите мероприятия, съревнования за изясняване на организацията и условията на провежданите занятия, провежданите методики, обемът и интензивността на натоварването и съответствието му с равнището на подготовка на студентите, хигиенните изисквания към дрехи и обувки, изпълнението на мерките за профилактика на травматизма. Оценката може да бъде пълна само когато е допълнена с данните на самооценката на студентите.

Самооценката включва следното:

- самостоятелни наблюдения за резултатите от физическото натоварване;
- следене на собственото здраве;
- водене на дневник на самоконтрол;
- оценка на собствените постижения;
- ефективност на избраните средства за повишаване на физическата и умствената работоспособност;
- оценка на измененията на собствения стил и начин на живот.

Необходимо е самонаблюдението да е ежедневно освен параметрите „спортни резултати“. Възможностите за самооценка, самонаблюдение, самоконтрол могат значителни да се разширят, чрез консултациите получени от треньора, лекаря, преподавателя по физическо възпитание [2,с.272-276].

Оценката на личността за самия себе си, на собствените възможности, психически качества и мястото сред другите е именно самооценката, която всеки студент трябва да умее да си направи.

Ниските цели, които си поставя личността са присъщи на хора с ниска самооценка. По правило те се влияят лесно от другите хора, нерешителни, боязливи, обидчиви, придиричиви, преувеличаващи значението на несполуките.

Хората поставящи си високи цели са с по- висока самооценка като равнището на претенциите им превишава реалните им възможности. Не са критични към себе си, считат, че са най- умни, най- добри, отнасят се с пренебрежение към останалите. Никога не са съгласни с оценката, която им поставят останалите хора. В колектива често създават конфликти. Изпъкват като всезнайковци със стремеж за превъзходство, неуважение към другите и високомерие.

Личности, които имат адекватна самооценка имат адекватно ниво на претенциите, трезв поглед и отношение, както към неуспехите, така и към успехите, неодобрението, и одобрението на околните [2,с. 282-283].

Студентската възраст е съществен етапна относителна стабилизация, като най-същественото през този период е следното:

- самопознанието;
- самоутвърждаването;
- самостоятелността;
- професионалната дейност във вуза [2,с. 292].

В заключение можем да кажем, че животът на студентите в университета е етап от живота им, който е съпътстван с решаване на лични проблеми, които водят до реализиране на предварително поставени цели за бъдещата им професионална

реализация. Пътят на усъвършенстването им не винаги е лек, много често е съпътстван с трудности от обективен и субективен характер. Целта на обучението им и работата на преподавателите с тях е да помогнат да се изградят като самостоятелни личности, които самостоятелно в бъдеще ще се справят с най- трудните задачи и предизвикателства в живота.

REFERENCES

1. **Vilenskiy, M. Ya., 1993:** Виленский, М. Я., Физическая культура и научной организации учебно-труда студентов, М., 1993.
2. **Evseev, Yu. I., 2003:** Евсеев, Ю. И., Физическая культура, Ростов-на-Дону, 2003.
3. **Sotirov, S., 2012:** Сотиров, С., Социално-педагогически аспекти на двигателната готовност за училище, Шумен, 2012.