

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА ФОРМИРОВАНИЕ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТА

Абросимова Д.В., Усольцева С.Л.

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Уральский государственный университет путей сообщения», г. Екатеринбург, Россия

В настоящее время сохранение и укрепление здоровья человека является приоритетным направлением деятельности государства, так как здоровье граждан определяет будущее страны, ее экономический потенциал, генофонд нации. Состояние здоровья российских граждан характеризуется негативными тенденциями, но особую тревогу в обществе вызывает состояние здоровья современной студенческой молодежи.

Существенное ухудшение здоровья студентов мешает раскрытию и проявлению их потенциальных возможностей, способностей и талантов как в период обучения в вузе, так и в последующей жизнедеятельности. Первостепенность решения задач укрепления и сохранения здоровья обучающихся обуславливает необходимость усиления оздоровительной направленности процесса физического воспитания.

Цель исследования – краткое теоретическое обоснование влияния физической культуры на формирование личности студента.

Задачи:

1. Проанализировать психолого-педагогическую и специальную литературы и другие источники информации по данной проблеме.
2. Раскрыть актуальность данной темы.
3. Сделать выводы по данной теме.

Рассматриваемая тема является не новой для российской педагогической науки. Так, фундаментальные вопросы сущности, структуры и содержания личностной физической культуры исследованы такими учеными, как М.Я. Виленский, Ю.Ф. Курамшин, В.Н. Курьсь, Л.И. Лубышева, В.П.

Лукьяненко, С.Д. Неверкович, Н.Х. Хакунов и др. Проблемы формирования физической культуры личности разных категорий обучающихся исследовали В.К. Бальсевич, А.А. Горелов, Л.Н. Сляднева, А.А. Федякин, К.Д. Чермит, М.М. Чубаров и др. Научные основы создания в образовательных организациях здоровьесберегающей образовательной среды разрабатывались Т.Е. Виленской, В.Н. Курысем, Л.Н. Слядневой, К.Д. Чермитом и др.

Резкое снижение физической активности происходит в возрасте от 21-25 лет. В России около 50% студентов занимаются физическими упражнениями всего 2-3 ч в неделю, а более 45% студентов не занимаются ими совсем. С возрастом постоянное занятие физической деятельностью прогрессивно снижается с 63,7% у учащихся средних школ до 37,6% у студентов колледжей и 14,0% у взрослых. Поэтому необходимо именно в учебных заведениях проводить приобщение молодых людей к регулярным занятиям физическими упражнениями, формировать необходимую установку на физически активный стиль жизни.

Физическая культура является составной частью общей культуры и профессиональной подготовки студента, в период обучения содействует сохранению и укреплению физического, психологического здоровья обучающихся. Сформированная личностная физическая культура полноценно выступает в роли побудительного начала для запуска механизма физического самосовершенствования как важного условия укрепления здоровья.

Достижение этого возможно посредством насыщения содержания учебного процесса эффективными средствами и рациональными формами занятий физическими упражнениями, организации оздоровительного сопровождения двигательной деятельности студентов, обеспечения усвоения обучающимися знаний в области физической культуры и формирования у них мотивационно-ценностного отношения к занятиям физическими упражнениями и к своему здоровью [1].

Целью физического воспитания студентов является формирование физической культуры личности. Основным средством развития необходимых студенту профессиональных и физических качеств является физическая культура и спорт. Занимаясь физическими упражнениями, человек наилучшим образом способствует развитию воли и формированию характера человека, быстро и правильно ориентироваться в сложных ситуациях, а так же укрепляет свой организм и тело.

В 1927 году, в первой отечественной монографии, посвящённой психологии физической культуры, профессор А.П. Нечаев писал: «Пора, наконец, признать, что нельзя говорить о полном воспитании там, где отсутствует воспитание движений. Ловкость, выносливость и настойчивость, в известном смысле, могут быть названы мускульными добродетелями, а утомляемость, апатия, капризное настроение, скука, беспокойство, рассеянность и неуравновешенность - мускульными пороками» [2].

Физическая активность, вне всякого сомнения – одно из главных средств воспитания движений, совершенствования их тонкой и точной координации, развития необходимых человеку двигательных физических качеств. Но не только. В процессе занятий физическими упражнениями закаляется его воля, характер, совершенствуется умение управлять собой, быстро и правильно ориентироваться в разнообразных сложных ситуациях, своевременно принимать решения, разумно рисковать или воздерживаться от риска. Тренируясь рядом с товарищами, соревнуясь с соперниками, студент обогащается опытом человеческого общения, учится понимать других, т.е. социализируется.

Таким образом, мы можем сделать следующие **выводы**:

1. Каждый человек стремится к самореализации и успешности. Одним из условий успешной профессиональной деятельности современного человека является здоровый образ жизни. Здоровье является предпосылкой творческой активности, а эта одна из обязательных характеристик успешности человека. Успешная профессиональная деятельность

современного человека зависит от уровня его здоровья и от того как он занимается физической культурой.

2. Здоровье молодежи – это залог успеха государства и гарантия стабильного социально-экономического развития страны, так как молодежь является будущим своей страны.

3. Физическая культура способствует проявлению лучших качеств личности студента, являются средством укрепления здоровья человека, его физического совершенствования, рациональной формой проведения досуга, средством повышения социальной активности людей. Физическая культура влияет на трудовую деятельность, нравственные и интеллектуальные качества студента.

Список литературы

1. Лотоненко А.В. Педагогическая система формирования у студенческой молодежи потребностей в физической культуре: автореф. дисс. канд. пед. наук. / А.В. Лотоненко – Воронеж, 1998.

2. Туренков А.Н. К вопросу о повышении уровня мотивации студентов высших учебных заведений к занятиям физической культурой и спортом / А.Н. Туренков, Л.Н. Скотникова // Вестник КемГУ. 2009.

РОЛЬ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ В ЖИЗНИ СПОРТСМЕНОВ

Абышева Л.С., Быкова Е.В.

Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Свердловской области «Областной техникум дизайна и сервиса»,
г. Екатеринбург, Россия

Вопреки общепринятому мнению, не существует таких пищевых добавок или диет, которые могли бы превратить обычного спортсмена в выдающегося атлета. Питание спортсменов практически ничем не отличается от питания людей, ведущих активный образ жизни, но не имеющих к спорту прямого отношения. Спортсменам и не спортсменам ежедневно необходимо пополнять запасы в организме углеводов, жиров, белков, витаминов, минералов и воды. Разница между занимающимися и не занимающимися спортом состоит лишь в