

4. Опросник для оценки острого умственного утомления [электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://helpiks.org/1-88351.html> [дата обращения: 27.11.2015].

5. Чичканова И. Н. К вопросу об адаптации студентов к обучению в вузе // МНКО. 2010. №6–1. С.103–105.

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В НРАВСТВЕННОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ

Гальдина Г.А., Процкая М.А.

Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Российский государственный профессионально-педагогический университет», г. Екатеринбург, Россия

Сегодня система высшего и среднего образования в России очень переменчива. Каждый год она выдвигает студентам новые стандарты и множество новых дисциплин для освоения ими учебной программы по выбранной специальности. Это, конечно, повышает интенсивность процесса обучения, но не может не сказаться на психо-эмоциональном состоянии обучающегося.

Давно известно, что при тяжелых эмоциональных и интеллектуальных нагрузках лучшей разрядкой становится не просто «полежать и посмотреть телевизор», а смена деятельности, и лучше всего – именно на деятельность, содержащую физическую активность. Бесспорно, физическое здоровье является связующим звеном интеллектуального, эмоционального и духовно-нравственного воспитания личности. Для того чтобы решать сложные аналитические задачи, получать и усваивать большое количество нового материала, необходимо уметь преодолевать эмоциональные и физические перегрузки. Именно поэтому физическая культура необходима в высших и средних учебных заведениях: она имеет все средства для воспитания у студентов силы воли и высокой самооценки, что помогает им в период эмоциональных трудностей, да и в течении всей последующей жизни.

Цель статьи: Рассмотреть влияние дисциплины «физическая культура» на нравственное воспитание студента и на все сферы жизни общества, а также более широко взглянуть на эту дисциплину, разобрать ее истинную важность в повседневности.

Начнем с того, что содержание современного образования и в частности в сфере физической культуры нацеливает не только на то, чтобы студент был физически активен и подготовлен, но и на то, чтобы он был по-настоящему образованным в этой дисциплине. Для этого ему необходимо владеть средствами и методами укрепления и сохранения своего здоровья; повышать функциональные возможности основных систем организма; уметь управлять методологией работы со своим телом. Подобная ориентация полезна и актуальна для каждой развивающейся страны, и конкретно для России, хотя развитие в данном случае не всегда происходит своевременно и не во всех сферах. Необходимо понимать, что обучение физической культуре – не только совершенствование физическое. Нет. Это совершенствование, напрямую связанное с внутренней гармонией, с умением накапливать внутренние силы, развивать самооценку и силу воли. Именно это в первую очередь следует объяснять обучающимся физической культуре, именно это и должно стать главной «миссией» дисциплины. Если подавать эту дисциплину только как развитие двигательного аппарата, гибкости и мышц, то в итоге мы получим спортивных, но, увы, инертных к другим сферам деятельности студентов. А это станет ошибкой. В конце концов, мозг человека устроен так, чтобы постоянно развиваться, развиваться в различных направлениях. Как только человек перестает делать это, мозг его, по причине отсутствия нагрузок, начинает терять способность к восприятию и рассуждению. Иными словами, атрофируется. Именно поэтому необходимо понимать глубину дисциплины «физическая культура».

Для духовно-нравственного возрождения российского общества необходимо образованное, физически развитое, нравственно чистое, духовно богатое поколение. Вместе с тем, воспитание молодежи в современном обществе

реализуется в период политических и экономических реформ, которые препятствуют улучшению культурной жизни людей. Негативные процессы в социальной жизни сопровождаются разрушением нравственно-этических норм; уклада семьи; ухудшением здоровья людей и снижением уровня их физической подготовленности; распространением социально обоснованных болезней, ростом депрессий, агрессивности, стрессов. На таком социальном фоне высокие духовные и нравственные ценности, такие как: любовь, сопереживание, ценность личности, стремление к доброте и отвержение насилия по отношению к другим утрачивают свое былое значение.

В процессе занятий физической культурой студенты включаются в процесс самопознания и самосознания. Эти процессы организовываются относительно изучения своего физического состояния и сферы духовно-нравственной жизни. Студенты непосредственно принимают участие в процессе самопознания. Например, оценка физического состояния происходит до, и после выполнения физических упражнений и по общему самочувствию и частоте сердечных сокращений представляется возможным определить реакцию организма.

Наряду со стремлением быть физически развитым, появляется желание к совершенствованию в духовно-нравственной стороне жизни. Соответственно возникает желание развиваться, учиться и стремиться к познанию мира как единого целого.

Говоря о роли специалистов, стоит заметить, что только целенаправленная социально активная позиция специалистов, их личностные качества способны сформировать верное представление студентов о физической культуре.

Результаты физического воспитания должны проявляться во всех областях жизни. Например, в здоровье, потребности здорового образа жизни, физическом состоянии, в безопасности и культуре, двигательных и физических способностях. Во взаимодействии с другими предметами физическая культура в высших учебных заведениях развивает мыслительные и психологические установки в решении различных жизненных проблем обучающихся.

Физическая культура в учебных заведениях высшего и среднего профессионального образования формирует следующие личностные качества студентов: трудолюбие, стремление добиваться своих целей, проявлять активность в общественной жизни, не отставать и даже вести за собой других; учит ответственности и самоконтролю. Кроме того, физическая культура способствует формированию духовно-нравственных ценностей в человеке, что подчеркивает значимость данного предмета и говорит о важности его места в системе образования. Если специалисты и преподаватели физической культуры смогут сформировать у студентов желание непрерывно развиваться и самосовершенствоваться, то студентам им будет гораздо легче принимать в жизни ответственные решения, решать сложные задачи в разных областях жизни.

Выдвигая физическую культуру на должный уровень, возникает возможность воспитать здоровые и сильные поколения, которые смогут вывести государство на новый уровень развития.

Еще несколько лет назад физической культуре в России не уделялось должного внимания, но сегодня она снова начинает развиваться. Такой внезапный, но, бесспорно, положительный скачок развития этой дисциплины произошел, по мнению многих, после победы России на олимпиаде в Сочи. По всей стране начали открываться спортивные клубы, появились или увеличились спортивные стипендии, и этому нельзя не радоваться. Остается надеяться, что этот процесс не станет очередной крайностью и не причинит ущерба другим сферам развития современного человека, таким, как гуманитарные и естественные науки, творческие дисциплины. Дело в том, что подобные предпосылки есть уже сейчас. В прошлом учебном году в Российском Государственном Профессионально-Педагогическом Университете был открыт спортивный клуб, на торжественном открытии которого объявили о максимальной поддержке спортсменов, о спортивных стипендиях и всяческом содействии. Почти сразу же после этого в университете была закрыта кафедра ДПИ, что не может не настораживать, ведь это была единственная кафедра, качественно и плотно обучающая именно Искусству. Конечно, остался дизайн с кучей вариативных

разновидностей, но дизайн и декоративно-прикладное искусство совсем не одно и то же. Все это наводит на мысли, что в России перестают быть востребованы люди с творческим потенциалом и складом ума, а требуются физически здоровые и физически активные люди, но без творческого мировоззрения. Пока нельзя сказать, плохо это, или хорошо, но подумать об этом стоит.

Тем не менее, физическая культура действительно полезна, ведь разностороннее развитие человека включает в себя все сферы: интеллектуальную, духовную, социальную и физическую. И что, как ни фраза «в здоровом теле – здоровый дух» подтверждает это.

Список литературы

1. *Акимова О.Б.* Толерантность в педагогическом общении (к постановке проблемы).–Екатеринбург: Из-во «ЭНТ», 2005.

2. *Клепцова Е.Ю.* Психология и педагогика толерантности: Учебное пособие для слушателей системы дополнительного профессионального образования.–М.: Академический Проект, 2004.

3. *Прохоров Ю.Е., Стернин И.А.* Русские: коммуникативное поведение. – М.: Флинта: Наука, 2006.

4. *Сергеева А.В.* Какие мы, русские? Книга для чтения о русском национальном характере. – М.: Русский язык. Курсы, 2006.

5. Философские и лингвокультурологические проблемы толерантности: Коллективная монография / Отв. Ред. Н.А. Купина и М.Б. Хомяков. – Екатеринбург: Из-во Урал. Ун-та, 2003.

6. Формирование толерантной личности в полиэтнической образовательной среде: Учебное пособие / В.Н. Гуров Б.З. Вульф, В.Н. Галяпина и др. – М., 2004.