

Донченко Е.В., Степина Т.Ю.

Уральский государственный университет путей сообщения,
г. Екатеринбург, Россия

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ В ВУЗЕ КАК ОДИН ИЗ КРИТЕРИЕВ УСПЕШНОГО СПЕЦИАЛИСТА В БУДУЩЕМ

Аннотация. На работоспособность человека влияет множество факторов, начиная от освещения в кабинете и заканчивая личным отношением к начальнику. Однако основным фактором трудоспособности является физическое здоровье работника. В данной работе будет рассмотрена роль физического воспитания в вузе, как фактора определяющего успех молодого специалиста на предприятии.

Ключевые слова: студент, физическое воспитание, работоспособность.

Donchenko E. V., Stepina T. Yu.

Ural state University of railway engineering,
Ekaterinburg, Russia

PHYSICAL EDUCATION IN HIGH SCHOOL AS ONE OF THE CRITERIA OF SUCCESSFUL DOCTOR IN THE FUTURE

Abstract. On human performance is influenced by many factors, ranging from lighting in the office and ending with the personal attitude to the head. However, the main factor of disability is the physical health of the employee. In this paper we will discuss the role of physical education in higher education, as a factor in determining the success of a young specialist in the company.

Keywords: student, physical education, health.

В здоровом теле - здоровый дух, гласит латинское выражение. При современном темпе научного прогресса, нагрузка на молодого специалиста возрастает в геометрической прогрессии и в таких условиях очень важно найти точку равновесия как морального, так и физического здоровья. В каждой уважающей себя компании есть программы по укреплению здоровья и благополучия сотрудников, от эффективности которых зависит ее успех на рынке.

Важно заметить, что намного проще научить ребенка кататься на коньках, нежели взрослого. Этим я хочу сказать, что потребность в физической активности и поддержании отличной физической формы должна привиться человеку со школьной скамьи и поддерживаться в вузе соответствующим образом.

Физическая подготовка – основная составляющая физического воспитания человека. Она предполагает овладение широким набором двигательных навыков и умений, которые помогают успешно специализироваться в любой избранной деятельности.[1]Основу физической подготовленности составляют систематические занятия физическими упражнениями и спортом. Можно утверждать, что трудовое, нравственное и эстетическое воспитание в единстве с физическим могут обеспечить гармоничное развитие личности. [2]

Главной задачей высших учебных заведений является подготовка высококвалифицированных кадров, то есть подразумевается, наличие положительных результатов как в научно-образовательной деятельности, так и в области физической культуры. Молодой специалист должен обладать высокими моральными и волевыми качествами, быть готовым к плодотворному труду, уметь самостоятельно организовывать и вести здоровый образ жизни.

Физическое воспитание в вузе - это сложный системный и продолжительный процесс, целью которого является формирование здоровых привычек у студентов, осознанной потребности в физических нагрузках и поддержании своего здоровья, как залога успешного и продуктивного труда. [3] Перед преподавателем стоят фундаментальные задачи: сформировать, привить интерес к физической активности, разъяснить ее необходимость, и сделать ее частью своей жизни. Однако плоды можно пожинать только в случае работы обеих сторон. Важна компетентность преподавателя: способность анализировать занятия, находить подход к каждому студенту и грамотно выстроить тренировочный процесс, что бы занятия приносили радость, так как именно от него во многом будет зависеть желание заниматься спортом после окончания вуза.

Таким образом, можно сделать вывод, что физическое воспитание студентов является одним из критериев плодотворного труда на предприятии, и жизнедеятельности в целом, так как включает в себя развитие волевых и внутренних качеств и является самым перспективным и доступным направлением. Невозможно контролировать физическую активность человека на протяжении всей жизни, но вполне реально сделать ее неотъемлемой частью.

Библиографический список

1. Видякин, М.В. Начинаящему учителю физкультуры/ М.В. Видякин - Волгоград: Учитель, 2004.- С.154.
2. Дергач, А.А., Исаев А.А. Творчество тренера / А.А. Дергач, А.А. Исаев // Физкультура и спорт, - М.1982. – С. 3-5.
3. Захаров Е.Н., Карасев А.В., Сафонов А.А., Энциклопедия физической подготовки: Методические основы развития физических качеств/ Е.Н. Захаров, А.В. Карасев, А.А. Сафонов, - М : Лептос, 1994.– 368с.