

Физическая культура студента

как часть общей культуры будущего бакалавра

В наиболее общем понимании культура рассматривается учёными как многомерное явление, включающее совокупность знаний, умений, навыков, направленных на воспроизводство, сохранение, самосовершенствование и саморазвитие человека. Она воплощается в определённых нормах жизни, поведении, мышлении, практических действиях, обычаях, традициях и т.д. Зачастую выделяют духовную и материальную, внутреннюю и внешнюю культуру, культуру отдельного человека или общества.

Во всём этом своеобразии как бы обособленно выстраивается физическая культура личности. Это не говорит об её отстранённости в жизни общества, а скорее характеризует отношение к ней современного человека, особенно в нашей стране [1].

Физическая культура личности формируется в прямой зависимости от общей культуры человека и общества в целом. В современных условиях оба эти понятия изменились и в большей степени характеризуются массовой культурой, которая присуща простому обывателю. Об этом в частности свидетельствуют социологические исследования. Большинство взрослых россиян ограничивают свой досуг телевизором (28%), на втором месте следует такой показатель как чтение книг (14%). Занятия физической культурой и спортом оказались внизу рейтинга [2].

В Федеральном Законе «О физической культуре и спорте» под физической культурой понимается «составляющая часть культуры, область социальной деятельности, представляющая собой совокупность духовных и материальных ценностей, создаваемых и используемых обществом в целях физического развития человека, укрепления его здоровья и совершенствования его двигательной активности».

Наиболее интересным является вопрос значения физической культуры для студенческой молодежи, как неотъемлемого компонента в процессе не только роста и развития человека, но и входе его социализации, становления профессиональной деятельности и её совершенствования.

Важным моментом является обращение пристального внимания на вопросы физического воспитания и здорового образа жизни в системе высшего профессионального образования. По данным Министерств образования и здравоохранения количество практически здоровых выпускников российской школы колеблется около 15 %. Растет число студентов, освобожденных от занятий или отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе. Так, их количество с 2017 по 2019 год в целом по стране увеличилось с 20% до 31,2 %, а в некоторых регионах до 50% соответственно.

Однако наилучшим образом соответствовать высоким требованиям современности в большинстве случаев может только здоровый человек. Поэтому основной целью образовательного процесса по физическому воспитанию студентов должна быть ориентация их на активное формирование физической культуры личности будущего специалиста. При таком подходе физическая культура выступает как составная часть общей культуры и профессиональной культуры студента.

Профессиональное становление личности в процессе обучения в высшем учебном заведении и овладения выбранной профессией представляет особый интерес и позволяет выделить профессионально – личностный компонент ориентации на здоровый образ жизни, а, следовательно, и формирование личности, ориентированной на высокие профессиональные достижения. При этом особое значение в профессиональной деятельности специалиста приобретает умение сохранять и укреплять своё здоровье посредством формирования собственного здорового образа жизни [4].

В здоровом образе жизни человека, профессиональном долголетии и мобильности специалиста заинтересованы общество, государство, организации – работодатели и в первую очередь он сам. Все названные субъекты сходятся в

понимании того, что формирование здорового образа жизни человека происходит в течение всего его существования, а формирование здорового образа жизни специалиста – первоначально на этапе его профессиональной подготовки, то есть в период обучения в ВУЗе. Особое значение в профессиональной деятельности специалиста приобретает умение сохранять и укреплять своё здоровье, поддерживать хорошую психологическую и физическую форму посредством формирования собственного здорового образа жизни [3].

Одной из причин отсутствия чёткой позиции физической культуры в жизни человека, можно назвать непонимание её ценности и значения молодым поколением. К сожалению, большинство современных студентов рассматривают физическую культуру в вузе как предмет, по которому надо любым способом получить зачёт.

Основной целью физической культуры студентов можно назвать формирование у будущего бакалавра общественно необходимых индивидуальных качеств личности, которые развиваются в процессе обучения параллельно с совершенствованием интеллекта, усвоением социального опыта и т.д. Особая роль физического воспитания состоит во всестороннем развитии личности студентов и проявляется по трем основным направлениям. Во-первых, оно обеспечивает высокую степень развития двигательных качеств, приобретение знаний, умений и навыков, необходимых для успешного выполнения профессиональной деятельности, а также высокий уровень учебно-трудовой активности, сохранение и укрепление здоровья. Во-вторых, приобщает студентов к систематическим занятиям физическими упражнениями, активному участию в спортивной жизни вуза. В-третьих, физическое воспитание содействует развитию общественно значимых черт характера, социальной активности, оказывает влияние на формирование духовного мира, нравственное и эстетическое развитие личности студента.

Хотелось бы отметить, что своевременная и правильная мотивация формирования физической культуры личности как всего общества в целом, так

и отдельно будущего бакалавра является одной из главных задач, реализуемой в рамках государственной молодёжной политики. Чёткое определение значения физической культуры в обществе и пропаганда её во всех социальных категориях поможет нам сохранить нацию здоровой, а, следовательно, будет способствовать развитию социально-экономического прогресса страны.

Список литература

1. Баранов В.А. Физическая культура в контексте общей культуры личности (социально – философский аспект) // Вопросы культурологии. – № 6 2009, С. 73-78.

2. Грузенкин В.И. Организация управления физической культурой и спортом // Теория и практика физической культуры. – № 6, 2005, С. 61-62.

3. Столяренко А. М. Общая и профессиональная психология: учеб. пособие для средних профессиональных учебных заведений / А. М. Столяренко. – М.: ЮНИТИ – ДАНА, 2003. С. 121-129.

4. Мищенко В.А. Роль здорового образа жизни в повышении профессиональной мобильности молодых специалистов // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – № 1, 2009. С. 64-65.

Ившина Е.И., Пухов Г.С.

Тюменский государственный нефтегазовый университет, г. Тюмень

Влияние оздоровительного бега на организм человека

Оздоровительный бег является наиболее простым и доступным (в техническом отношении) видом циклических упражнений, а потому и самым массовым. По самым скромным подсчетам, бег в качестве оздоровительного средства используют более 100 млн. людей среднего и пожилого возраста нашей планеты. Согласно официальным данным, в нашей стране зарегистрировано 5207 клубов любителей бега, в которых занимается 385 тыс. любителей бега; самостоятельно бегающих насчитывается 2 млн. человек.

Для усиления пропаганды занятий оздоровительным бегом необходимо глубже осознать психологию бегающего человека и мотивы, которые им руководят. Н.С. Илларионов (1988) выделяет следующие основные мотивации людей среднего возраста к занятиям оздоровительным бегом: