

нравственности, творчества, позитивных эмоций и совместно полученных впечатлений – залог создания в дальнейшем такой же полноценной семьи, а значит, счастливое будущее каждого ребенка в отдельности.

Именно укрепление семейных отношений, поддержка и развитие связей между поколениями не только внутри семьи, но и в обществе является значимым и эффективным методом сохранения и укрепления психологического здоровья ребенка.

Библиографический список

1. *Аристотель*. История животных/под ред. Б. А. Старостина. Изд. Сретенского монастыря, 1996. 523 с. Текст: непосредственный.
2. *Бедный, М.С.* Демографические факторы здоровья.- Изд. Финансы и статистика, 1984. 246 с. Текст: непосредственный.
3. *Божович, Л.И.* Проблемы формирования личности/под ред. Д.И. Фельдштейна. Воронеж, 1995. 172 с. Текст: непосредственный.
4. *Лисицын, Ю. П., Венгрова И. В.* Памяти Г. Э. Зигериста. М.: Советская медицина, 1957. Текст: непосредственный.

Никитина К.И., Ольховская Е.Б.

Российский государственный профессионально-педагогический университет,

г. Екатеринбург, Россия

zotmfk@yandex.ru

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЙ АСПЕКТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СТУДЕНТОВ

Аннотация. В укреплении здоровья и гармоничном развитии личности с каждым годом возрастает значение физической культуры и спорта, внедрения их в повседневную жизнь молодого поколения.

Авторы раскрывают содержание и значение функций физического воспитания, определяют значимые задачи прикладной физической культуры студентов.

Ключевые слова: студенты, здоровье, физическое воспитание, прикладная физическая культура.

На протяжении долгого времени проблема укрепления и поддержания здоровья человека остается одной из наиболее актуальных, особенно в рамках существования серьезных проблем в экологии и многочисленных стрессовых ситуаций в современном мире.

Здоровье человека выступает ведущим фактором, определяющим гармоничное развитие человека, успешность, эффективность в его учебной и профессиональной деятельности. Общепринятым понятием «здоровье» считается определение, данное Всемирной организацией здравоохранения: здоровье – это состояние физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствия болезней. Именно поэтому занятия физической культурой способствуют улучшению здоровья в целом, вследствие этого, безусловно, в первую очередь необходимо популяризировать и продвигать физическое воспитание среди молодого поколения, в том числе и студентов.

Физическая культура, как неотъемлемый компонент общей культуры человека, направлена на укрепление и повышение уровня здоровья, всестороннее развитие физических способностей людей, использование их как в общественной практике, так и в повседневной жизни [1].

В современном обществе физическая подготовка в средних профессиональных и высших образовательных учреждениях является неотъемлемым элементом учебно-воспитательного процесса, то есть важной частью формирования общей и профессиональной культуры

личности в целом. В дореволюционной России физическое воспитание преподавалось только в военных и педагогических вузах. С 1934 года во всех вузах был введен обязательный курс физической подготовки, и уже в начале 21 века большинство учебных заведений имели занятия по спортивным направлениям, что, несомненно, способствовало росту количества студентов, занимающихся в спортивных секциях.

В настоящее время физическая культура определена в высших учебных заведениях как учебная дисциплина и существенный компонент целостного развития личности, реализация значимости которого реализуется путем гармонизации моральных и физических сил, формирования таких общепризнанных ценностей, как здоровье, физическое и психическое благополучие, физическое совершенство. Свои дидактические и развивающие функции физическая культура наиболее полно реализует в рамках целенаправленного педагогически обоснованного процесса физического воспитания [2]. Согласно федеральному государственному образовательному стандарту высшего образования физическая культура – это обязательная дисциплина гуманитарного образовательного процесса. Она содержит теоретический, практический и контрольный учебный материалы, которые регламентируются государственной учебной программой для высших учебных заведений. Занятия физической культурой являются одним из средств формирования всесторонне развитой личности, фактором укрепления здоровья, повышения физического и психофизиологического состояния студентов.

Таким образом, физическая культура подразумевает под собой вид культуры, включающий специфический процесс и результат человеческой деятельности, средство и способ физического совершенствования людей для исполнения ими своих социальных и профессиональных обязанностей.

Целью физического воспитания в вузе является формирование физической подготовленности, способности целенаправленно использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, психофизической готовности к будущей профессиональной деятельности, формирование активной социальной позиции. Приоритетная социальная функция физического воспитания в процессе обучения студентов – обеспечение учебно-трудовой активности и высокого уровня работоспособности непосредственно после окончания учебного заведения. Необходимость физического развития и совершенствования студентов, обусловлена не только запросами и правами личности студента, но и постоянно изменяющимися условиями жизнедеятельности, «социальным заказом» общества на подготовку высококвалифицированных кадров [3].

Физическое воспитание в вузе выполняет следующие социальные функции:

1. преобразовательно-созидательная, обеспечивающая освоение определённого уровня физического развития, подготовленности и развития личности в целом, укрепления ее здоровья, подготовку к деятельности в профессиональной сфере.
2. интегративно-организационная, направленная на интеграцию студентов в коллективы, команды с целью совместной физкультурно-спортивной деятельности;
3. проективно-творческая, стимулирующая развитие творческих способностей, осуществляет самопознание, саморазвитие, создает условия для развития индивидуальных способностей;
4. проективно-прогностическая, дающая возможность повысить уровень эрудированности студентов в сфере физической культуры, активно использовать знания в физкультурно-спортивной деятельности и

соотносить эту деятельность с актуальными профессиональными категориями;

5. ценностно-ориентационная, в процессе которой формируются профессиональные и личностно-ценностные ориентиры;

6. коммуникативно-регулятивная, отражающая процесс культурного поведения, общения, взаимодействия сторон физкультурно-спортивной деятельности, организации качественного досуга, оказывающая влияние на групповые состояния, переживания, удовлетворение социально-этических и эмоционально-эстетических потребностей, сохранение и обновление психического состояния, а также отвлечение от различных вредных привычек; социализации студента [1].

Прикладная физическая культура ориентирована на повышение уровня общей работоспособности студента, повышение уровня физических качеств. Реализация прикладной физической подготовки в качестве практики физического воспитания студентов способствует: сокращению сроков профессиональной адаптации; повышению профессионального мастерства; достижению высокой работоспособности и производительности труда; повышению устойчивости к заболеваниям; снижению производственного травматизма [2].

Основными задачами прикладной физической культуры являются:

— овладение специальными физкультурными знаниями и умениями для использования в своей профессиональной подготовке;

— формирование необходимых двигательных умений и навыков;

— направленное воспитание профессионально важных физических качеств, психических качеств и свойств личности;

— воспитание специальных качеств, способствующих повышению устойчивости организма к воздействию специфических

условий трудовой деятельности: холоду или жаре, гипокинезии и другим.

Систематическое применение средств физической культуры (физических упражнений, оздоровительных средств и гигиенических мероприятий) оказывает положительное влияние на организм и здоровье студента. Физическая активность человека – главный и решающий фактор сохранения и укрепления здоровья, ничем не заменимое универсальное средство профилактики болезней и замедления процессов старения организма. Большинство проведенных исследований свидетельствуют о положительном воздействии физических упражнений на опорно-двигательный аппарат, телосложение в целом, центральную и вегетативную нервную системы, кровообращение, дыхание, выделение, метаболизм, терморегуляцию, органы внутренней секреции.

Укрепление здоровья студентов является делом государственной важности, именно поэтому разрабатываются и реализуются различные целевые программы развития физической культуры и спорта среди молодежи.

Библиографический список

1. Ляшенко А.А., Цой В.Г. Роль физической культуры в укреплении здоровья студентов Оренбургского государственного медицинского университета // Молодой ученый. 2018. №1. С. 34-36. Текст: непосредственный.
2. Мельников П.П. Физическая культура и здоровый образ жизни студента (для бакалавров). М.: КноРус, 2013. 240 с. Текст: непосредственный.

Овчинников М.О., Бараковских К.Н.

Российский государственный профессионально-педагогический университет,

г. Екатеринбург, Россия

mavholov@gmail.com