

*Агафонов С.В., доцент  
доцент кафедры «Физическая культура и  
спортивно-оздоровительные технологии»  
Донской Государственный Технический университет  
Россия, г. Ростов-на-Дону  
Диасамидзе Т.М.,  
студент*

*3 курс, факультет «Энергетика и Нефтегазопромышленность»  
Донской Государственный Технический университет  
Россия, г. Ростов-на-Дону  
Агафонов Д.С.,  
4 курс факультет, «Безопасность жизнедеятельности,  
инженерная экология»*

## **ЗНАЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ЖИЗНИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ**

***Аннотация:** статья посвящена физической культуре в университетах и колледжах, психологическом влиянии спортивного развития в жизни и общее ее значение.*

***Ключевые слова:** спорт, развитие, физическая активность, физическое воспитание, личность.*

***Annotation:** the article is devoted to physical culture at universities and colleges, the psychological impact of sports development in life and its general significance.*

***Key words:** sports, development, physical activity, physical education, personality.*

Физическая культура объективно является сферой массовой самодеятельности. Она служит важнейшим фактором становления активной жизненной позиции.

Физическая культура - это вид культуры, который представляет собой специфический процесс и результат человеческой деятельности, средство и способ физического совершенствования человека для выполнения социальных обязанностей.

Воспитание физических качеств основывается на постоянном стремлении сделать сверхвозможное для себя, удивить окружающих своими возможностями. Но для этого со времени рождения нужно постоянно и регулярно выполнять правила правильного физического воспитания. Основным этапом в воспитании этих качеств является образовательный период в жизни человека (7-25 лет), в течение которого происходит закрепление нужного учебного материала для его дальнейшего применения в жизни (высокопроизводительного труда).

*Учебные занятия* являются основной формой физического воспитания в высших учебных заведениях. Они планируются в учебных планах по всем специальностям, и их проведение обеспечивается преподавателями кафедр физического воспитания.

*Самостоятельные занятия студентов физической культурой, спортом, туризмом* способствуют лучшему усвоению учебного материала, позволяют увеличить общее время занятий физическими упражнениями, ускоряют процесс физического совершенствования, являются одним из путей внедрения физической культуры и спорта в быт и отдых студентов. В совокупности с учебными занятиями правильно организованные самостоятельные занятия обеспечивают оптимальную непрерывность и эффективность физического воспитания. Эти занятия могут проводиться во внеучебное время по заданию преподавателей или в секциях.

*Физические упражнения в режиме дня* направлены на укрепление здоровья, повышения умственной и физической работоспособности, оздоровление условий учебного труда, быта и отдыха студентов, увеличение бюджета времени на физическое воспитание.

Массовые оздоровительные, физкультурные и спортивные мероприятия направлены на широкое привлечение студенческой молодёжи к регулярным занятиям физической культурой и спортом, на укрепление здоровья, совершенствование физической и спортивной подготовленности студентов. Они организуются в свободное от учебных занятий время, в выходные и праздничные дни, в оздоровительно-спортивных лагерях, во время учебных практик, лагерных сборов, в студенческих строительных отрядах. Эти мероприятия проводятся спортивным клубом вуза на основе широкой инициативы и самостоятельности студентов, при методическом руководстве кафедры физического воспитания и активном участии профсоюзной организации вуза.

## **1. Цели физического воспитания в ВУЗах**

Целью физического воспитания в ВУЗах является формирование физической культуры студента как системного качества личности, неотъемлемого компонента общей культуры будущего специалиста, способного реализовать ее в учебной, социально-профессиональной деятельности и семье.

В процессе обучения в вузе по курсу физического воспитания предусматривается решение следующих задач:

- 1) воспитание у студентов высоких моральных, волевых и физических качеств, готовности к высокопроизводительному труду;
- 2) сохранение и укрепление здоровья студентов, содействие правильному формированию и всестороннему развитию организма,

поддержание высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения;

3) всесторонняя физическая подготовка студентов;

4) профессионально - прикладная физическая подготовка студентов с учётом особенностей их будущей трудовой деятельности;

5) приобретение студентами необходимых знаний по основам теории, методики и организации физического воспитания и спортивной тренировки;

6) воспитание у студентов убеждённости в необходимости регулярно заниматься физической культурой и спортом.

## **2. Физическая культура и гармония развития личности студента**

Как правило, физическую культуру связывают лишь с совершенствованием природной основы человека, его физической организации. Вместе с тем, будучи одной из человеческих и социальных ценностей, она выступает как культура образа жизни людей, является предпосылкой других уровней общекультурного бытия - культуры мировоззренческой, политической, нравственной, этической и эстетической. В физической культуре человек стремится к гармонизации с самим собой, окружающим миром, природой и социумом.

Организация физкультурно-спортивной деятельности с учетом интересов личности и ее физических возможностей во многом определяют появление новообразований личности в юношеском возрасте: открытия своего внутреннего мира, становления более или менее устойчивого образа "Я" связанного с развитием самосознания и появлением особого отношения к своей личности.

Без становления персональной «картины мира» со всем порождающим ее комплексом сознания и самосознания» невозможно обеспечить «ни

развития научного теоретического мышления, ни способности к учению в мире научного знания».

### **3. Приоритетность направлений физической культуры студентов в современных условиях**

Подобно тому, что нельзя развить эстетические потребности, не посещая театры, музеи, выставки, так же нельзя развить и физкультурно-спортивные потребности, не занимаясь физическим совершенствованием. Чтобы этого не произошло, необходимо увеличить научно-обоснованный объем занятий с 2-3 часов в неделю (это лишь 11 % необходимой двигательной активности) до 6-12 часов с теоретической и практической подготовкой, что необходимо для нормального развития организма.

Если же мышцы бездействуют и ухудшается их питание, то уменьшаются объем и сила, снижается эластичность и упругость: они становятся слабыми, дряблыми при одновременном ухудшении деятельности внутренних органов. Поэтому ограничение в движениях и пассивный образ жизни приводят к различным патологическим изменениям в органах и тканях.

Влияние занятий физкультурой на системы организма:

- Сердечно-сосудистая система
- Система дыхания
- Опорно-двигательный аппарат

Одна из общих рекомендаций, которая пригодна для людей самого разного возраста: хотите быть сильными и выносливыми - утомляйтесь! Этот совет верен, и достигнуть высокой работоспособности можно лишь в том случае, если систематически утомлять себя физическими нагрузками.

#### **Заключение:**

Таким образом, физическое воспитание, обеспечивая сочетание знаний; производительного существования (физкультурно-оздоровительной

деятельности); человеческих ценностей (эмоции); мира культуры (культурные символы и знаки), способствует «расширению сознания» молодого человека, повышает умственную и физическую работоспособность и помогает держать в форме своё тело.

#### **Список источников:**

1. Актуальные вопросы физической культуры и спорта студентов высших и средне-специальных учебных заведений: Материалы межрегионального научно-практического семинара 15-16 апреля 2003 г. [Текст]. - Орел: Орел ГТУ, 2003. - С. 360.
2. Калашников А.Ф. Физическая культура [Текст] / А.Ф. Калашников, - Орел: ОРАГС, 2002. - С. 78.
3. Лотоненко А.В., Сысоева В.И. Физическая культура молодежи в XI веке [Текст] / А.В. Лотоненко, В.И., - Воронеж: Воронежский государственный университет, 2001. - С. 360.