DOI: 10.17117/na.2016.12.03.186

<http://ucom.ru/doc/na.2016.12.03.186.pdf>

Поступила (Received): 19.12.2016

Улитин Н.С. Физическая культура в жизни студента

Ulitin N.S.
Physical culture in the life of a student

Физическое развитие в университете. Чтобы физическая подготовка молодого поколения была на высоком уровне, необходимо поддерживать его во всё время обучения (школа, университет) поскольку воспитание в физическом плане – задаток успеха развития современного общества
Ключевые слова: физическая культура, физическое развитие, университет

The physical development of the University. The physical training of the young generation was at a high level, you must maintain it in all the time of study (school, University) as education in the physical plane – deposit the success of the development of modern society
Key words: physical culture, physical development, university

Улитин Никита Сергеевич

Студент

Уфимский государственный нефтяной
технический университет
г. Уфа, ул. Чернышевского, 145

Ulitin Nikita Sergeevich

Student

Ufa state petroleum technological university
Ufa, Chernyshevskogo st., 145

Актуальность: Всем нам известно, что физическое воспитание – это залог успеха нашего с вами современного общества в будущем.

Цель исследования – Понимание физического воспитания в университетах.

Задачи исследования – определить важность физического воспитания студентов.

Хотелось бы начать с того, что физическое воспитание – педагогический процесс, направленный на изучение физических упражнений, развитие (или поддержание) морфологических, функциональных, психологических и других свойств личности, формирование связанных с ними знаний, способов и мотивов деятельности. Для себя я обозначил три основных цели, которые «преследует» физическое воспитание, а именно:

- 1) оздоровительные;
- 2) образовательные;
- 3) воспитательные.

В условиях изменившейся политической и социальной ситуации остались общественные ценности, значение которых не подвергается сомнению: и одно из таких ценностей является физическое воспитание людей. Значение физической культуры в процессе формирования личности играет одну из главных ролей в жизни человека – в этом отношении не устарела пословица- «В здоровом

теле – здоровый дух». Однако появились такие барьеры распространения физической культуры, как недостаток финансирования, малоподвижный образ жизни, слабая освещённость в СМИ.

Данная проблема актуальна для студентов университетов, так как в этом возрасте формируются и закладываются основы понимания здорового образа жизни, а физическое воспитание не всегда оценивается крайне серьёзно. В то же время, параллельно, крайне высокая учебная нагрузка влияет не всегда положительно на студентов, что часто вредит их общему физическому состоянию. Поэтому нужно рассматривать понятие физической культуры, как связь физического развития студента, состояния его здоровья и психики и собственно самой «физической культуры» со стороны «всеобщей» составляющей культурного развития личности.

Актуальность такой постановки проблемы проистекает из нового курса социальной и, в частности, молодёжной политики, где якобы первое место отводят направлениям «оздоровления общества». Современная ситуация на данный момент такова, что молодёжь часто не имеет реальной возможности повысить уровень физической культуры. Существует точка зрения, в соответствии с которой невозможно не считаться – это отсутствие нужного уровня развития спорта и пропаганды физического воспитания. Всё это в совокупности порождает распространение «болезней общества», в пример можно поставить такие «болячки», как никотиновая зависимость, алкоголизм, наркомания. Также бытуют мнения о непосредственно прямой зависимости демографической, а отсюда следует, что значит и экономической ситуации в стране от уровня физической культуры в целом.

Для изучения влияния физического воспитания на процесс формирования личности и выбор той или иной профессиональной деятельности, нам необходимо учитывать временные и постоянные условия, которые ставят перед человеком задачу – совершенствовать себя в и своё здоровье. К последнему можно отнести рассмотрение значения и роли физической культуры с точки зрения необходимости социальной и профессиональной ориентации, а также оценивание физической культуры в профессиональной деятельности.

Значение физической культуры и спорта для здоровья, развития и общего состояния человека трудно переоценить. С малых лет родители, педагоги, СМИ – внушают ребенку полезность физической культуры и побуждают детей активно заниматься спортом. В этом возрасте занятия спортом проходят, как правило, под наблюдением опытных тренеров и специалистов, следящих за правильным и гармоничным развитием растущего организма. В школе же, данную роль, в основном, выполняют учителя физической культуры. К 15-16-ти годам, самосознание человека, как правило, сформировывается. Именно с этого момента занятие спортом из игровой формы превращается в серьёзное и полное осознание подростком всей полезности и радости, которую приносят ему занятия физической культурой и спортом. Положительным аспектом является то, что спорт способствует развитию коммуникабельности, избавляет от комплексов и раскрепощает. Физические нагрузки, активное движение – крайне благотворно сказываются на успехах и в умственном труде, что отнюдь не лишнее

для учащихся, студентов. Вместе с этим приходит и необходимость самостоятельной оценки своих физических возможностей и, в соответствии с этим, реально рассчитывать свои силы.

Предмет физическая культура, который преподается в университетах, помогает сформировать ещё один пласт в общем физическом состоянии человека, его здоровье, физической подготовке и физическом совершенстве.

Занятия физической культурой – это, прежде всего, профилактика различных заболеваний и в первую очередь ишемической болезни сердца и крайне распространённой в наше время «гипертонии». Данные болезни, часто наблюдаемы у специалистов технического профиля, и они требуют длительного лечения. Но, увы, оно не всегда ведет к полному выздоровлению организма.

В процессе занятия физическими упражнениями повышается работоспособность. Об этом свидетельствует возрастающая способность человека выполнять большую работу за определенный промежуток времени. С нарастанием работоспособности в состоянии мышечного покоя уменьшается частота сердечных сокращений. Человек начинает больше работать, но при этом меньше устает. Отдых и, прежде всего сон используется организмом полностью.

Значимость физической подготовленности человека, обусловленная на данном этапе развития общества потребностью в эффективной рабочей силе, принимает всё большее значение. Кроме того, занятие физической культурой и спортом дает человеку не только чувство физического совершенства, но и придает ему силы и формирует его дух. Поднимает уровень моральных качеств человека, что так необходимо нынешнему обществу. Колоссальное значение принимает физическая культура в процессе формирования личности, когда она воздействует на него с разных сторон, она и формирует моральные качества, дух, и воздействует на физическое состояние, стимулируя новый подход к жизни и работе, новые достижения в жизни и работе – таков эффект физической культуры. Чтобы человек смог осознать всю значимость физической культуры и спорта он должен сначала оценить, какие бы изменения она внесла в его жизнь. Физическая культура – это ведь не только ЗОЖ – это вообще нормальная и здоровая жизнь, которая открывает все новые и новые возможности для реализации своих внутренних сил и талантов. Современный ритм жизни требует максимальной физической активности и подготовленности. Все увеличивающиеся нагрузки, которые ложатся на ваши плечи на протяжении всей вашей прожитой жизни – будут требовать более высокого физического совершенства, которое должно достигаться с помощью занятий физической культурой.

Заключение

В заключении хотелось бы отметить, что любой человек в здравом уме хочет прожить свою жизнь долго, хотелось бы подметить, что здоровье невозможно купить и получить дар – поэтому люди и создавали различные стратегии для оздоровления своего здоровья, ведь наш «сидячий образ жизни» всячески «подбивает» наш иммунитет. Обычно, вследствие неправильного образа жизни у человека появляются нервные расстройства, разные болезни, проблемы на работе и дома. А ведь нужно просто задуматься: все ли возможное мы делаем для

сохранения своего здоровья? Ведь зачастую походов к врачу можно избежать, если правильно выстроить свой образ жизни.

Список используемых источников:

1. Амосов Н.М. Раздумья о здоровье. М.: ФиС, 2007.
2. Ильинич М.В. Физическая культура студентов. М., 2002.
3. Маркова В. Здоровый образ жизни студентов М., 1998.

© 2016, Улитин Н.С.

Физическая культура в жизни студента

© 2016, Ulitin N.S.

Physical culture in the life of a student