(cc) BY

Купраш София Витальевна
студентка, преподаватель
Институт сервиса, туризма и дизайна (филиал)
ФГАОУ ВПО «Северо-Кавказский федеральный университет»
г. Пятигорск, Ставропольский край

ЗНАЧЕНИЕ СПОРТА В РАЗВИТИИ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТА

Аннотация*: в данной статье рассматривается проблема занятий спортом как сложной деятельности человека, функционирующей в различных социальных условиях. Одним из важнейших факторов, влияющих на него, являются условия окружающей среды. Социально-экономические, социально-психологические, экологические факторы окружающей среды оказывают значительное влияние как на уровень развития двигательных способностей человека, так и на направленность физической культуры в целом.*

Ключевые слова*: спорт, личность, студент, двигательная активность.*

Роль двигательной активности, ее исключительное значение для развития человека, и не только физическое, но и интеллектуальное и эмоциональное, возрастает в последнее время. На сегодня проблема недостатка физического воспитания детей, подростков и студентов остаётся достаточно актуальной. Есть несколько фактов, подтверждающих это. По статистическим данным 40% школьников в возрасте 10–15 лет, страдают искривлением позвоночника. Нарушение зрения является наиболее важной проблемой современного общества, т. к. на функциональные свойства зрительного анализатора пагубно влияет дефицит движений современного человека. Неправильное питание приводит не только к нарушению физического развития человека, но и развитию таких серьёзных болезней, как ожирение, сахарный диабет, язва и гастрит, сердечно-сосудистые заболевания, почечная недостаточность и др. Причинами вышеназванных заболеваний являются многочасовое сидение у компьютера и телевизора, недостаточное общение детей, всё чаще заменяемое на виртуальное и др. Проведённое

в Великобритании исследование образа жизни почти 500 детей выявило, что девочки от 8 до 10 лет играют в подвижные игры или бегают не более 17 минут в день. Физическая культура является неотъемлемой частью учебного процесса, поскольку они являются средствами созидания гармонично развитой личности, помогают сосредоточить все внутренние ресурсы организма на достижении поставленной цели, повышают работоспособность, позволяют втиснуть в рамки короткого рабочего дня выполнение всех намеченных дел, вырабатывают потребность в здоровом образе жизни. Режим дня способствует не только правильной организации свободного времени, но и улучшению духовного и физического здоровья. Для правильного использования своего времени необходимо: поставить перед собой цель; цель нужно поставить настоящую и на длительный период, с назначением ее конечной даты; уметь определять приоритеты поставленных задач; не откладывать дела на завтра, доводить начатое дело до конца; к отдыху подходить обдуманно.

Формирование физической культуры личности студента – основная цель физического воспитания студентов всех факультетов. Направление студентов на творческое освоение программы по физической культуре требует наиболее упорядоченного воздействия на их интеллектуальную, эмоционально-волевую и мировоззренческую среду. Современное представление о физической культуре личности объединяется не только с развитием двигательных качеств, здоровьем, но и широтой и глубиной знаний человека, его мотивацией и мировоззрением в сфере физкультурно-спортивной деятельности. Одной из актуальных социально-педагогических проблем учебно-воспитательного процесса, дальнейшего развития и расширения массовой оздоровительной, физкультурной и спортивной работы в вузе является формирование правильного отношения студентов к физическому воспитанию и спорту. Реализацией этой задачи служит необходимость включения физической культуры в здоровый образ жизни каждым студентом. Она должна рассматриваться с двуединой позиции – как личностно значимая и как общественно необходимая. Физическое воспитание и спорт тесно взаимо-

связаны с другими сторонами воспитания: умственным, нравственным, трудовым, эстетическим и, следовательно, оказывают большое влияние на развитие человека. Спорт выступает как представитель, практически связывающий все виды человеческой деятельности: познавательную, ценностно-ориентационную, общение и т. д. Кроме того в процессе спортивных занятий осуществляется умственное воспитание участников. Имеют место две связи: непосредственная и опосредованная. Непосредственная связь приводит к тому, что в ходе физического воспитания осуществляется прямое воздействие на развитие интеллектуальных качеств занимающихся. В процессе занятия спортивными упражнениями непрерывно возникают двигательные познавательные ситуации, решение которых требует значительного умственного напряжения. Даже простое решение двигательных задач: как сделать движение быстрее, точнее, что надо предпринять, чтобы исправить допущенную ошибку, и т. д. – представляет собой цепь мыслительных операций, включающих такие виды деятельности как наблюдение, обобщение, принятие решения. Специфичность умственной деятельности в процессе занятия спортом заключается в тесном взаимодействии между движениями тела и умственными операциями: занимающиеся непрерывно сверяют программу движений с ее фактическим выполнением. В результате происходит закрепление осознанных связей между мышечными ощущениями, двигательной задачей и способом ее решения. Движения становятся способом познания самого себя и освоения окружающего мира. Опосредованная связь спорта с умственным развитием личности состоит в том, что занятия физическими упражнениями создают необходимый фундамент в виде крепкого здоровья, которое позволяет человеку полноценно выполнять умственную деятельность и гармонично развиваться. В настоящее время специалисты в области физического воспитания и спорта все настойчивее обращают внимание на тот факт, что модернизация российского образования выдвигает новые требования к системе физического воспитания студентов. Воспитательная роль физической культуры, особенно в отношении молодого поколения, неизмеримо велика и необходима. Преподава-

тельская деятельность в вузах должна быть направлена на эффективную организацию учебного процесса и досуга студентов, способствующих психологическому и социально-культурному становлению и развитию студенческой молодежи, путем создания условий для формирования у неё осознанной потребности в занятиях физическими упражнениями и повышением уровня физической подготовленности.

Список литературы

1. Бабченко А.П. Теория и методология реализации здоровьесбережения в условиях дошкольного образовательного учреждения: Монография / А.П. Бабченко. – М.: Илекса, 2009. – 212 с.

2. Бабченко А.П. Формирование требований к уровню профессиональной подготовки выпускников вузов на основе системного подхода / А.П. Бабченко // Актуальные проблемы экономики, социологии и права. – Пятигорск, 2015. – №2. – С. 39–42

3. Газовский Б.М. Организация физического воспитания студентов / Б.М. Газовский, Н.А. Нельга, В.Н. Кряж. – Минск: Вышейшая школа, 1978. – 96 с.

4. Курамшин Ю.Ф. Комплекс ГТО в системе физического воспитания студентов: история создания и развития / Ю.Ф. Курамшин, Р.М. Гадельшин // Теория и практика физической культуры. – 2014. – №7. – С. 9.