

Попова Анастасия Сергеевна

студентка

Лесникова Галина Николаевна

доцент, заведующая кафедрой

Южно-Российский институт управления (филиал)

ФГБОУ ВО «Российская академия народного

хозяйства и государственной службы

при Президенте РФ»

г. Ростов-на-Дону, Ростовская область

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА ФОРМИРОВАНИЕ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТА

Аннотация: в статье идет речь о физической культуре, которая оказывает главное воздействие на формирование личности в настоящее время, благодаря общекультурным ценностям, которые заложены в ней с древности. Авторы делают вывод, что спорт может формировать у человека столь необходимую ему в жизни уверенность в себе, в своих силах, преобладающий положительный и стенический эмоциональный фон, оптимизм.

Ключевые слова: прикладная физическая подготовка, миссия ППФП, принципы эффективности работы, физическое воспитание.

Прикладная физическая подготовка является одной из главных составляющих здорового образа жизни. Под ней понимают целенаправленное использование средств физической культуры для подготовки человека к определенной профессиональной деятельности. Именно благодаря ей в отличной форме поддерживается сердечно-сосудистая система, которая в свою очередь отвечает за умственные и физические данные студента. Также, во время занятий возрастает объем легких, активизирует центральную нервную систему, благодаря чему ускоряются психические процессы. Студенты, которые занимаются физической культурой, намного лучше усваивают и запоминают материал.

Занятия физкультурой способствуют развитию воли. Они учат преодолевать различные трудности и добиваться поставленной цели. Эти качества наиболее важны для подростков. Студентам особенно важно быть уверенными в своих силах, чтобы браться за новые учебные предметы и проекты, а также заниматься внеучебной деятельностью и пробовать себя в различных сферах жизни. Студенты, которые занимаются спортом всегда будут доделывать любые дела до конца, причем только идеально, иной итог их интересовать не будет.

Сегодня профессионально-прикладная физическая подготовка входит в программы физического воспитания студентов вузов, где является основой физического воспитания студентов. Физическая и функциональная подготовка молодого специалиста – вот самая важная миссия ППФП.

Выдающийся русский физиолог Н.Е. Введенский говорил: «Устают и изнемогают не столько оттого, что много работают, а оттого, что плохо работают». Ученый сформулировал пять принципов эффективности работы, которые необходимо учитывать при организации труда:

Первый принцип. Во всякую трудовую деятельность нужно входить постепенно, поскольку начало работы совпадает по времени с периодом выработывания.

Второй принцип. Для высокой работоспособности необходимы мерность и ритм работы.

Третий принцип. Нужна привычная последовательность и систематичность деятельности.

Четвертый принцип. Следует правильно чередовать труд и отдых, а также сменять одни формы труда другими.

Пятый принцип. Успешная работа включает ежедневное выполнение работы в одно и то же время.

Период обучения зачастую связан с активным формированием качеств подростков, которые будут помогать ему во взрослой жизни. Физическое воспитание – важнейшая часть учебно-воспитательного процесса и не может рассматриваться

ваться отдельно от него. Из-за сидячего образа жизни замечена прогрессирующая гиподинамия, то есть нарушение опорно-двигательных, пищеварительных, дыхательных и других функций организма. Также, процент студентов с низким состоянием здоровья растет из года в год. Нарушение осанки, избыточный вес, упадок зрения – это лишь малая часть того, что ждет студентов, которые не уделяют времени для занятий спортом.

Посредством экспериментов доказано, что уроки физкультуры в средних специальных учебных заведениях и институтах не могут полностью решить проблему физического совершенствования молодежи (Б.Н. Минаев, М.Я. Виленский, 1973, 1975; С.П. Павлов, 1976). Поэтому должны использоваться все общепринятые формы физической культуры и спорта: утренняя гимнастика, физкультминутки, занятия в спортивных секциях, массовые физкультурно-оздоровительные мероприятия (туристские походы, дни здоровья и др.).

Для студентов М.Я. Виленский (1978) предлагает следующий оптимальный уровень двигательной активности: 14–19 тыс. шагов в сутки, или 1,3–1,8 часов в день любых физкультурных или спортивных занятий.

Этот уровень, т. е. 9–11 ч. занятий в неделю, включая 15–20 мин. на ежедневную утреннюю зарядку, академические занятия физической культурой, а также занятия физкультурой и спортом после учебы, обеспечивают подготовку к сдаче норм комплекса ГТО.

Физические упражнения дозируются исходя из их интенсивности, продолжительности, сложности, количества повторений, темпа и скорости движений. Сначала упражнения должны быть более простыми и легкими, а в последствии их темп нарастает.

Занятия спортом развивают координацию, правильно и быстро принимать решения в сложных ситуациях. Во время занятий физической культурой в коллективе появляется дух соперничества, и все работают качественнее, нежели по отдельности. Также на лекционных занятиях студентам предоставляют такую

важную информацию, как общие понятия теории физической культуры, важность занятий спортом для здоровья и его воздействие на организм, как верно составить режим дня и питания и др.

Таким образом, можно сделать вывод, что спорт может формировать у человека столь необходимую ему в жизни уверенность в себе, в своих силах, преобладающий положительный и стенический эмоциональный фон, оптимизм. И благодаря спорту студентам легче добиваться новых вершин в учебе и поддерживать свой организм в тонусе.

Список литературы

1. Верина Т.П. Формирование психоматического здоровья студентов ЮФУ в рамках дисциплины «Физическая культура» / Т.П. Верина, М.Н. Шкурпит // Образование. Наука. Инновации: Южное измерение. – Ростов н/Д: ЮФУ. – 2014. – №1. – С. 156–160.
2. Дьяконова Н.А. Формирование культуры здоровья студентов в процессе физического воспитания / Н.А. Дьяконова, М.Н. Старлычанова, М.Н. Шкурпит // Государственное и муниципальное управление (Ученые записки СКАГС). – Ростов н/Д: ЮРИУ РАНХиГС, 2014. – №1. – С. 136–141.
3. Связь интенсивности физических упражнений с объемом учебной и умственной деятельности [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://2dip.su/рефераты/85065/> (дата обращения: 13.02.2017).