

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 главенствующее 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 интересов 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 вырабатывания.

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 рассматри-

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 общеизвестные 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).