

Стебунова Светлана Евгеньевна

студентка

Курганова Елена Владимировна

старший преподаватель

ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»

г. Кемерово, Кемеровская область

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ОБЕСПЕЧЕНИИ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ

Аннотация: в данной статье теоретически приведено понятие здоровья и физической культуры, а также описана роль физической культуры в обеспечении здоровья студентов.

Ключевые слова: здоровье, спорт, физическая культура, студенты.

Здоровье является одним из важных компонентов человеческого счастья, одним из обязательных прав человеческой личности, одним из критериев успешного экономического и социального развития. Любому человеку свойственно стремление быть здоровым и сильным, сберечь как можно дольше бодрость, энергию, физическую активность и достигнуть долголетия.

Нужно со студенческой скамьи понять полученную на лекциях информацию и попытаться сделать это постулатом всей жизни, не забывая, что здоровье человека – это основное значение жизни. Современные жизненные условия выдвигают требования к студенту университета, в особенности к тем студентам, у которых специальность связана с воспитанием и общением подрастающего поколения. Требования быть здоровым и везде и всегда оставаться пропагандистом здорового образа жизни. Студенты должны иметь высокие жизненные позиции, которые нацелены на отличное состояние здоровья, так как обычная полноценная жизнь невообразима без хорошего здоровья.

Понятие «культура» можно определить как степень выявления возможных способностей личности в разных сферах деятельности. Культура представлена в

результатах духовной и материальной деятельности человека; он познает культуру, которая зафиксирована в материальных и духовных ценностях, создает новые ценности, которые нужны для становления культуры следующих поколений.

Физическая культура представляет собой органическую часть общечеловеческой культуры, ее особую самостоятельную область. Тогда как это специфический процесс и итог человеческой деятельности, способ и средство физического улучшения личности. Физическая культура влияет на жизненно важные стороны индивида, приобретенные в виде задатков, которые передаются на генном уровне и развиваются в ходе жизни под воздействием воспитания, окружающей среды и деятельности. Она удовлетворяет социальные потребности в игре, общении, отдыхе, в неких формах самовыражения личности через социально активную полезную деятельность. Составляющими физической культуры считаются физическое воспитание, оздоровительно-реабилитационная физическая культура и ее фоновые виды. Соответственно можно сделать вывод, что физическая культура является одним из важных критериев гармоничного и всестороннего становления личности студента.

Физическая культура улучшает состояние здоровья человека. Она проявляет себя в трех главных направлениях, а именно:

1) описывает способность к саморазвитию, отображает направленность личности «на себя», что обосновано ее духовным и социальным навыком, обеспечивает ее стремление к творческому самосовершенствованию;

2) физическая культура является базой инициативного, самостоятельного самовыражения будущего специалиста, проявление творчества в применении средств физической культуры, которые нацелены на предмет и процесс его профессионального труда;

3) отражает творчество личности, которое нацелено на отношения, образующиеся в ходе общественной, профессиональной и физкультурно-спортивной деятельности.

Физические процедуры делают лучше течение компенсаторно-приспособительных реакций организма при старении, они содействуют продлению творческой активности и жизни людей. Выбор средств физического воспитания и регулирование физических нагрузок происходит согласно с принципом оздоровительной направленности. Физические нагрузки представляют собой сочетание различных двигательных действий, которые производятся в повседневной жизни, в самостоятельных и организованных упражнениях спортом и физическими процедурами.

Условием здорового образа жизни считается самосовершенствование и физическое самовоспитание. Физическое самовоспитание – это целенаправленный процесс ответственной, планомерной работы над собой и направленный на формирование физической культуры персоны. Он включает совокупность видов и приемов работы, которые регулируют и характеризуют эмоционально окрашенную, действенную позицию персоны в отношении собственного здоровья, физического совершенствования и образования.

Физическое воспитание не даст длительных позитивных эффектов, если оно не активизирует стремление студента к самосовершенствованию и самовоспитанию. Самовоспитание интенсифицирует процесс физического воспитания, расширяет, улучшает, и закрепляет фактические способности и умения, которые приобретаются в физическом воспитании. Для самовоспитания необходима воля. Ключевыми мотивами физического самовоспитания выступают: притязание на признание в коллективе; требования культуры и социальной жизни.

Способность студента замечать малозначительные изменения в работе над собой имеет огромное значение, потому что подкрепляет его уверенность в собственных силах, способствует, активизирует предстоящему совершенствованию программы самовоспитания, реализации здорового образа жизни. Физическая культура – это база самодеятельного, инициативного самовыражения специалиста, проявление творчества в применении средств физической культуры, которые нацелены на процесс и предмет его профессионального труда.

Практические занятия по физической культуре в университете не обеспечивают автоматически сохранение и укрепление здоровья студентов. Его гарантируют почти все компоненты здорового образа жизни, среди которых огромное значение принадлежит постоянным занятиям спортом, физическими процедурами, а также оздоровительным моментам. Также человек должен вписать себя в этот мир, «приладить» себя к нему. Человек должен научиться жить в реально существующем мире с его типичными закономерностями, типичным складом, своеобразием.

Таким образом, можно сказать, что лучшая жизнедеятельность любого человека находится в зависимости не только от того, что «записано» в нём, но и от того, что его окружает, а именно от среды и от условий жизни.

Список литературы

1. Давиденко Д.Н. Здоровый образ жизни и здоровье студентов: Учебное пособие / Д.Н. Давиденко, В.Ю. Карпов. – Самара: СГПУ, 2004. – 112 с.
2. Ильин В.И. Ильина Физическая культура студента: Учебник / Под ред. В.И. Ильина. – М.: Гардарики, 2004. – 448 с.
3. Максименко А.М. Основы теории и методики физической культуры: Учеб. пособие для студ. вузов. – М.: 4-й филиал Воениздата, 2001. – 319 с.
4. Петленко В.П. Этюды валеологии: Здоровье как человеческая ценность / В.П. Петленко, Д.Н. Давиденко. – СПб.: Балтийская педагогическая академия, 1998. – 120 с.
5. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Академия, 2009. – 480 с.