

Муковозова Анастасия Олеговна

студентка

Колледж рационального обучения

ЧОУ ВО «Южный университет (ИУБиП)»

г. Ростов-на-Дону, Ростовская область

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТА

***Аннотация:** в статье изучен вопрос физической культуры личности студента. Автор пришел к выводу, что вузовская педагогическая практика показывает, что у студентов, включенных в систематические занятия по физическому воспитанию и проявляющих на этих занятиях достаточно высокую активность, вырабатывается определенный стереотип режима дня, наблюдается развитие социально ориентированных установок и более высокий жизненный тонус.*

***Ключевые слова:** физическая культура, студент, физическое воспитание.*

Физическая культура – это средство физической подготовки и укрепления здоровья студентов. Целью физической культуры является самореализация духовных и физических способностей, а также формирование ценностей, способствующих созидательному совершенствованию своей телесной и духовной подготовки.

Все что происходит в процессе жизнедеятельности студента повышает его уровень культуры. Процесс, который воздействует на студента, имеет два направления – физкультурное образование и физическое воспитание. Целью первого является усвоение теории, мотивация к здоровому образу жизни, а также развитие потребности в физическом самосовершенствовании. Целью второго является сосредоточение всех внутренних ресурсов организма на достижении цели. Для достижения всех целей необходимо уметь формировать необходимые умения и навыки, повышать работоспособность. Сделать это можно с помощью физического воспитания, то есть процесса, направленного на эффективное решение задач.

И то, и другое направления очень важны для формирования физической культуры студента. Отсутствие какого-либо из них пагубно влияет на гармоничное развитие личности. Но в то же время есть достаточно традиционный путь освоения ценностей физической культуры. Эффективное воспитание физических качеств и двигательных способностей не может быть независимым процессом. Это всё должно быть связано с другими сторонами воспитания человека. Например, трудовой, нравственной, познавательной.

Каким должен быть человек, имеющий достаточно высокий уровень физической культуры? Это, прежде всего, человек свободный, способный к самоопределению в сфере физической культуры. Он может самостоятельно выбирать пути реализации социальной программы физической культуры, движение по которым должно воплощаться в специальных физкультурных знаниях и убеждениях, физических качествах и способностях, а также в выработавшихся на их основе навыках, привычках и потребностях. Лишь в этом случае личность воспринимает образование в сфере физической культуры как составляющую собственного стиля жизни, как фактор самообразования и самосовершенствования и подчиняет образование целям личностного роста. Этому способствуют широкие возможности свободного выбора физкультурной деятельности для студентов.

Стремление к самопознанию психофизических возможностей, пониманию красоты человеческого тела и спортивных движений, а также к пониманию автономии своего внутреннего мира ведет к формированию творческой индивидуальности человека высокого уровня физической культуры. Обычно такие люди не довольствуются достигнутыми результатами, а постоянно стремятся к созданию нового. Причем их творческий настрой не ограничивается лишь физическим самосовершенствованием и охватывает другие сферы жизни – труд, быт, общение, организацию отдыха.

Как правило, результатом подобных усилий становится сформированная потребность в саморазвитии, достаточно большой объем усвоенных знаний, двигательных умений и навыков, развитое аналитическое и интуитивное мышление, способность и стремление к жизнетворчеству.

Молодые люди должны знать, что причины многих человеческих ошибок и трагедий состоят в неумении покорять собственную натуру. Сфера физической культуры объединяет биологическое и социальное начала в человеке, помогает личности стать сильнее. Сильная личность – синтез ума, физического здоровья и воли. Безусловно, качества сильной личности нельзя приобрести в бесшабашном веселье, бесполезных развлечениях или поощрениях собственного эгоизма. Только благодаря осознанию природы повседневных забот и невзгод появляется уверенность в собственных силах и шанс их преодолеть.

Вузовская педагогическая практика показывает, что у студентов, включенных в систематические занятия по физическому воспитанию и проявляющих на этих занятиях достаточно высокую активность, вырабатывается определенный стереотип режима дня, наблюдается развитие социально ориентированных установок и более высокий жизненный тонус. Они в большей степени коммуникабельны, выражают готовность к сотрудничеству, ценят общественное признание, адекватно реагируют на критику в свой адрес. Этой категории студентов в большей мере присущи ответственность, чувство долга, добросовестность, собранность. Они более успешно взаимодействуют в работе, требующей систематического напряжения организма, им легче дается эффективный самоконтроль. Все это указывает на основательное положительное влияние регулярных физических нагрузок на особенности личности студентов.

Список литературы

1. Физическая культура личности студента [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://studfiles.net/preview/5582112/page:4/> (дата обращения: 01.06.2018).