

**Пастухов Тимур Георгиевич**

студент

**Шевцова Ирина Ивановна**

канд. пед. наук, доцент, преподаватель

ФГБОУ ВО «Ростовский государственный

университет путей сообщения»

г. Ростов-на-Дону, Ростовская область

## **ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ**

*Аннотация: в статье речь идет об особенности физического и умственного развития студентов, создающие предпосылки для его гармоничного развития. Исследуется, как на практике организован процесс гармонизации. Авторами анализируются подходы к решению данной проблемы.*

*Ключевые слова: гармоничность развития личности, гармония, физический компонент развития, умственный компонент развития, студенты.*

Педагогическая наука на протяжении своего существования при постановке цели чаще всего опирается на гармонизацию развития личности. Гармоничное развитие личности – ведущая цель системы отечественного образования и воспитания, направляющая ее на создание условий для всестороннего целостного непротиворечивого развития личности студента. Гармоничное развитие личности – это согласованное, взаимно обусловленное развитие духовных, душевных и физических сил и способностей, это воспитание человека, способного жить в ладу с самим собой, с природой, с обществом [2].

В основе проблемы гармонизации развития лежит само представление о понятии гармония.

К.Д. Чермит с соавторами, (1992) дают определение понятию «гармония» как состоянию системы, при котором проявляются согласие, соразмерность и уравновешенность. Это состояние целостной динамической системы, обеспечиваемой взаимосвязью симметрии и ритма, при котором движение к новому

состоянию осуществляется посредством сохранения достижений предыдущего состояния.

В энциклопедическом словаре, (2004) «гармония» (от греч. *Harmonia* – связь, стройность, соразмерность) – соразмерность частей, слияние различных компонентов в единое органическое целое [1]. Гармония с точки зрения социологии – это соответствие, бесконфликтное сосуществование всех элементов социальной общности.

Развитие с точки зрения теории физического воспитания – это процесс количественных и качественных изменений в организме. Его результат физическое, интеллектуальное, социальное, духовное развитие человека. Биологическое в человеке характеризуется физическим развитием, включая морфологические, биохимические, физиологические изменения. А духовное развитие находит выражение в интеллектуальном, социальном росте.

Развитие человека – сложный, длительный и противоречивый процесс. Изменения в организме происходят на протяжении всей жизни, но особенно интенсивно изменяются физические данные и духовный мир человека.

Умственное воспитание студентов имеет свои специфические особенности и определяется как планомерное целенаправленное воздействие взрослых на умственное развитие студента с целью сообщения знаний, необходимых для разностороннего развития, адаптации к окружающей жизни, формирование на этой

основе познавательных процессов, умения применить усвоенные знания в деятельности. Исследователями доказано, что чем быстрее происходит развитие двигательной сферы, чем разнообразнее движения, тем активнее совершаются освоение окружающего мира, тем больше информации поступает в мозг, следовательно, создаются предпосылки для раннего овладения речью и развития умственной сферы [4].

Таким образом, специально организованная двигательная деятельность, которая является основой физического воспитания, должна быть источником не только двигательного, но и умственного развития студентов [3].

В XXI веке наиболее актуальной проблемой является здоровьесберегающие технологии в физическом воспитании студентов. Сохранение здоровья студентов является одной из важнейших проблем, которые стоят сегодня перед Белгородским государственным университетом. Решением данной проблемы может стать введение здоровьесберегающих технологий, которые будут направлены на эффективные способы профилактики различных заболеваний.

В качестве подхода к организации занятий физической культурой, студенты нашего университета были подразделены на 3 группы: основную, подготовительную и специальную медицинскую группу. Занятия в перечисленных нами группах отличаются учебными программами, разнообразными физическими нагрузками, и требованиями к усвоению материала.

По опросам нами было выявлено, что в университете на разных факультетах есть множество учащихся, с различными заболеваниями и отклонениями, которым нельзя заниматься физической культурой, число таких студентов составило от 14 до 22%.

Также мы определили основные задачи физического воспитания студентов, которые отнесли к специальным медицинским группам:

- укрепить здоровье, ликвидировать заболевания;
- улучшить спортивную подготовку учащихся;
- адаптировать организм к физическим нагрузкам разной степени;
- закаливать и повышать сопротивляемость защитных сил организма;
- формировать интерес к занятиям физической культурой;
- воспитать сознательное отношение к ценности здоровья и здоровому образу жизни;
- обучить правилам подбора, выполнения и формирования комплекса упражнений утренней гигиенической гимнастики.

### ***Список литературы***

1. Большой энциклопедический словарь / А.М. Прохоров [и др.]. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Большая Российская энциклопедия; СПб.: Норинт, 2004. – 1456 с.
2. Безрукова В.С. Основы духовной культуры. – Екатеринбург: Энциклопедический словарь педагога, 2000. – 937 с.
3. Барбашов С.В. Теоретико-методические основы личностно ориентированной технологии физкультурного образования школьников: Дис. ...д-ра пед. наук: 13.00.04. – Омск, 2000. – 389 с.
4. Выготский Л.С. Психология: Учеб. пособие. – М.: Эксмо-Пресс, 2000. – 1008 с