Евсеева Анастасия Константиновна

Студентка ФГБОУ ВО РГУПС

г. Ростов-на-Дону. Россия.

Роль физической культуры в жизни студента.

**Аннотация:**в данной статье рассматривается влияние занятий физической культурой на состояние здоровья студентов. На основе изучения влияния физической культуры на здоровье студентов установлено, что технический прогресс, наряду с положительными эффектами, оказал отрицательный эффект на физическую подготовку молодых людей. Непрерывный рост научной и социальной информации, ограниченное время на ее переработку, несовершенный режим и методы обучения, ориентированные на заучивание огромного материала, перегружают мозг учащихся.

**Ключевые слова:**здоровье, оценка здоровья, тренировочный эффект, физическая нагрузка, физическое воспитание.

На сегодняшний день система высшего образования выдвигает учащимся новые стандарты и множество новых дисциплин для освоения ими учебной выбранной программы специальности. Все это повышает интенсивность процесса обучения и требует от студента выдерживать большие психо–эмоциональные нагрузки.

За последние годы физическую культуру в высших учебных заведениях отодвинули на второй план и вследствие этого около 50% студентов российских вузов имеют отклонения в состоянии опорно-двигательного аппарата, 20% имеют избыточный вес, а интенсивность заболеваний непрерывно увеличивается.

Давно известен факт: физическое здоровье является связующим звеном интеллектуального, эмоционального и духовно-нравственного воспитания личности. Для того чтобы решать сложные аналитические задачи необходимо иметь способность преодолевать эмоциональные и физические перегрузки. Физическая культура имеет все средства для воспитания у студентов таких способностей, а значит, есть необходимость обратить на эту дисциплину должное внимание.

Очень часто возникает вопрос: какую роль и какое место должна занимать данная дисциплина, и из каких условий должна исходить физическая культура в высших учебных заведениях?

При ответе на этот вопрос, хочется заметить, что содержание современного образования в сфере физической культуры нацеливает не только на то, чтобы студент высшего учебного заведения стал физически подготовлен, но и на то, чтобы он был действительно образованным в этой дисциплине. Для этого необходимо: владеть методологией работы со своим телом; владеть средствами и методами укрепления и сохранения здоровья; повышать функциональные возможности основных систем организма. Для нынешнего поколения нашей страны подобная ориентация крайне необходима как противодействие растущей наркомании, алкоголизма и прочих негативных зависимостей. Занятия физической культурой в ВУЗах учат студентов самоконтролю, самокритике, т.е. организовывать распорядок дня, ценить собственное время без чего невозможна нормальная жизнь любого человека.

Содержание предмета физической культуры в учебном заведении высшего образования должно исходить из следующих условий:

- физическая культура должна соответствовать интересам общества во всестороннем физическом развитии студентов;

- физическая культура должна направлять студентов на постоянное поддержание здорового образа жизни;

- физическая культура должна способствовать развитию культуры собственного тела и направлять на участие в спортивной жизни университета;

- физическая культура должна обеспечивать формирование знаний, навыков и умения организовывать и проводить занятия спортивного содержания;

- физическая культура должна способствовать развитию мыслительной деятельности, развить уважение к себе и окружающим, помочь самоопределиться;

Анализируя все вышеперечисленное, стоит еще раз подчеркнуть важность и роль физической культуры в образовательном процессе. Поднимая на должный уровень процесс физического воспитания, автоматически повышается и в целом уровень образования. Следовательно, в структуре высшего образования предмет физическая культура должен занимать ведущее место среди других предметов; способствовать решению важных общепедагогических задач и формировать у студентов правильный и здоровый образ жизни.

А как же физкультура влияет на духовно нравственное воспитание студентов? Для духовно-нравственного возрождения российского общества необходимо образованное, физически развитое, нравственно чистое, духовно богатое поколение. Негативные процессы в социальной жизни сопровождаются разрушением нравственно-этических норм; уклада семьи; ухудшением здоровья людей и снижением уровня их физической подготовленности; распространением социально обоснованных болезней, ростом депрессий, агрессивности, стрессов. На таком социальном фоне высокие духовные и нравственности ценности, такие как: любовь к Родине, забота о ближних, ценность личности, стремление быть добрее и отвержение насилия по отношению к другим утрачивают свое былое значение.

В процессе занятий физической культурой студенты включаются в процесс самопознания и самосознания. Эти процессы организовываются относительно изучения своего физического состояния и сферы духовно-нравственной жизни. Уровень развития физических способностей характеризуется показателями телосложения и показателями здоровья, отражающих состояние здоровья организма. Физическая подготовленность как результат физической подготовки выражается в показателях развития физических качеств (силы, скоростно-силовых, скоростных, выносливости, координационных и так далее), определяется в процессе сдачи тестовых упражнений. Студенты непосредственно принимают участие в процессе самопознания. Например, оценка физического состояния происходит до, и после выполнение физических упражнений и по общему самочувствию и частоте сердечных сокращений представляется возможным определить реакцию организма. Оценка своего физического состояния и умение находить причины несовершенства способствует осознанию недостаточно высокого уровня знаний в области физического воспитания и необходимой работы над собой и физически совершенствоваться.

Самопознание духовно-нравственной сферы осуществляется относительно знаний отечественной культуры, истории и духовного наследия родного края. Физическая культура направляет человека на подражание великим спортсменам, воинам, которые благодаря своей физической развитости смогли стать известными личностями и войти в историю. Наряду с желанием быть физически здоровым, появляется и желание к совершенствованию в духовно-нравственной стороне жизни, а соответственно возникает желание учиться, развиваться и непрерывно стремиться к познанию мира как единой системы.

Говоря о роли специалистов, стоит заметить, что актуальной проблемой в физкультурном образовании учащихся вузов является популяризации физической активности. В настоящее время существует противоречие между потребностями общества, непрерывно возрастающими и неготовностью специалистов сферы физической культуры активно воздействовать на ментальность людей и формировать рынок труда.

Только целенаправленная социально активная позиция специалистов, их личностные качества способны формировать достойное отношение людей к физической культуре. В противном случае эту нишу заполняют различные дельцы, оказавшиеся социально активными, промышляющие в области «здравоохранения». Охрана здоровья — это "золотой рудник". На лечение людей денег тратят больше, чем на оборону страны. Когда люди болеют, они не скупятся, особенно если это дети. В каждой стране выросло огромное сословие людей, которые живут за счет больных. Оно желает (сознательно или нет), чтобы больные не переводились и чтобы цены на лечение непрерывно росли.

Необходимо активное взаимоотношение специалистов физической культуры с администрацией учебного заведения по вопросам финансирования физической культуры, с одной стороны, и привлечения студентов для дополнительных занятий на условиях их частичной оплаты — с другой стороны. Услуга в качестве товара должна удовлетворять потребности человека. Нужен новый тип педагогов, которые могут взять на себя роль руководителя не только биолого-антропологического совершенствования, но и совершенствования личности с психологических, социальных и духовно нравственных позиций (реализовать гуманитарный и гуманистический подход в образовании). Важнейшей задачей педагогики физической культуры в вопросе социализации личности является пропаганда здорового образа жизни с использованием средств массовой информации. Труд работников физической культуры в сегодняшних условиях является классическим воплощением труда маркетолога, если учесть, что профессионально-педагогический уровень специалиста должен отвечать социальному заказу и специалист должен занимать активную социальную политику по формированию рынка труда. В условиях рыночных отношений товаром являются услуги, предлагаемые специалистами физической культуры.

Результаты физического воспитания должны проявиться в сферах: здоровье, двигательные и физические способности, физическое состояние, безопасность и культура, потребности в здоровом образе жизни. Во взаимодействии с другими учебными дисциплинами физическая культура в высших учебных заведениях должна развивать мыслительные и психологические установки в разрешении конкретных жизненных проблем учащихся студентов.

Физическая культура в учебных заведениях высшего профессионального образования формирует личностные качества студентов: трудолюбие, стремление добиваться своих целей, быть активным в общественной жизни, не отставать и даже вести за собой других; учит ответственности и самоконтролю. Кроме того, физическая культура способствует формированию духовно-нравственных ценностей в человеке, что непосредственно подчеркивает значимость данного предмета и говорит о его месте в системе образования. Если специалисты и преподаватели физической культуры смогут сформировать у студентов желание непрерывно развиваться и самосовершенствоваться, то им будет гораздо легче принимать в жизни ответственные решения, решать сложные задачи в разных областях жизнедеятельности.

Выдвигая физическую культуру на должный уровень, появляется реальная возможность воспитывать здоровые поколения, которые вывели бы государство на новый уровень развития!

**Список используемой литературы:**

1. Барчуков И. С. Назарова. Ю. А. Физическая культура и физическая подготовка Москва 2003. С 352;
2. Барчуков И.С. Нестеров А. А. Физическая культура и спорт. Методология, теория, практика. Москва 2007. С 584;
3. Бондарь А. И. Концептуальные принципы подготовки кадров в системе физического воспитания. Москва 2006. С 43 - 45;
4. Евсеев С. П. Физическая культура в системе высшего профессионального образования: реалии и перспективы. Москва 2004. С 272;
5. Кайнова Э. Б. Общая педагогика физической культуры и спорта. СПб 2007. С 144.