

Влияние физической культуры на здоровье и развитие личности студента Гафарова А. А.¹, Дубинина А. Ю.², Богдалова Е. Ю.³

¹Гафарова Альфина Аликовна / Gafarova Al'fina Alikovna – студент;

²Дубинина Анастасия Юрьевна / Dubinina Anastasiya Jur'evna – студент,
лечебный факультет;

³Богдалова Евгения Юрьевна / Bogdalova Evgeniya Jur'evna - научный руководитель, старший преподаватель,
кафедра физической культуры,

Оренбургский государственный медицинский университет, г. Оренбург

Аннотация: в статье поднимается вопрос о роли физической культуры в процессе формирования здорового образа жизни у студентов, а также рассматривается актуальность данного вопроса, его необходимость, основные задачи и цели по привлечению молодежи к занятиям физкультурой для поддержания здоровья и развития личности.

Ключевые слова: физическая культура, здоровый образ жизни, здоровье, развитие личности.

В настоящее время физическая культура является неотъемлемой частью общей культуры современного общества, так как она представляет собой многогранное всестороннее совершенствование человеческого тела с помощью физических упражнений, соблюдение правильного режима в быту и труде. Физическая культура – основа формирования здоровья и здорового образа жизни человека.

Современная практика показывает, что образ жизни большинства студентов является малоподвижным, в виду отсутствия систематических направленных и регулярных занятий физической культурой. А это значит, что все неблагоприятные последствия гиподинамии, касающиеся растущего и развивающегося организма, неизбежно скажутся на его физическом, умственном и половом развитии и в целом на здоровье. Соответственно, проблема здорового образа жизни студентов стоит достаточно остро, поэтому вопрос о значении и роли физической культуры является актуальным [1, с. 76].

Влияние неблагоприятных факторов окружающей среды на здоровье человека настолько велико, что внутренние защитные механизмы самого организма не могут с ними справиться в полной мере. Как показывает опыт, лучшим противодействием неблагоприятным факторам оказались систематические занятия физической культурой, которые помогают восстановлению и укреплению здоровья людей, адаптации организма к значительным физическим нагрузкам.

Одной из главных целей физического воспитания является укрепление здоровья студентов, а также, что немаловажно, привитие сознательного отношения к спорту и физической культуре. Достижение поставленной цели должно осуществляться решением следующих задач:

1. Создание условий для комфортного занятия физической культурой;
2. Объяснение студентам основных моментов как вести здоровый образ жизни;
3. Обогащение студентов системой знаний о сущности и личностном, общественном значении физкультуры и спорта и их влиянии на укрепление здоровья, всестороннее развитие личности;
4. Укрепление здоровья и улучшение показателей у студентов;
5. Формирование ответственного отношения к собственному здоровью;
6. Осознание студентами здоровья как важнейшей социальной и личностной ценности;
7. Развитие у студентов двигательных умений и навыков;
8. Воспитание устойчивого интереса и потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом, в укреплении своих физических сил и здоровья;
9. Воспитание устойчивого интереса и потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом, в укреплении своих физических сил и здоровья;
10. Пропагандирование спорта, активного отдыха, туризма [3, с. 197].

Систематические занятия физической культурой и спортом повышают естественную сопротивляемость организма пагубному влиянию окружающей среды, инфекциям. Научные исследования доказывают, что люди, регулярно занимающиеся физическими упражнениями, реже болеют, эффективнее работают и имеют большую продолжительность жизни.

Физическая культура – самостоятельная часть общечеловеческой культуры, которая активно воздействует на жизненно важные стороны человеческого организма. В основе физической культуры лежит целесообразная двигательная деятельность в форме физических упражнений, позволяющих результативно формировать необходимые физические способности и навыки, оптимизировать состояние здоровья. Ряд исследований показывает, что студенты, в жизни которых отсутствует любого рода двигательная активность, становятся вялыми, менее активными и творческими, быстрее устают, у них ухудшается успеваемость, снижается внимательность и умственная работоспособность. Поэтому для студента очень важно заниматься физической культурой с целью общего укрепления организма, а также для профилактики гиподинамии [5, с. 89].

Хотелось бы также отметить о немаловажной роли физической культуры в развитии личности студента.

Физкультурно-спортивная деятельность, в которую включаются студенты, является одним из действенных механизмов слияния личных и социальных интересов, формирования общественно необходимых индивидуальных потребностей. Ее специфическим центром являются отношения, развивающие физическую и духовную сферы личности, обогащающие ее идеалами, нормами и ценностными ориентациями. При этом происходит превращение социально-общественного опыта в качества личности и превращение ее сущностных сил во внешний результат. Целостный характер такой деятельности делает ее мощным средством повышения социальной активности личности.

Физическая культура личности проявляет себя в трех основополагающих направлениях. Во-первых, определяет способность к саморазвитию, отображает направленность личности «на себя», что обусловлено ее общественным и духовным опытом, обеспечивает ее стремление к творческому продвижению и самосовершенствованию. Во-вторых, физическая культура является базой самодетельного, инициативного самовыражения будущего специалиста, проявление творчества в использовании методов физической культуры, направленных на предмет и процесс его профессионального труда. В-третьих, она отражает творчество личности, направленное на отношения, возникающие в процессе физкультурно-спортивной, профессиональной и общественной деятельности, т.е. «на других». Чем богаче и шире круг связей личности в этой деятельности, тем богаче становится пространство ее индивидуальных проявлений.

Студенты, являются специфической социальной группой, наиболее подверженной недосыпам, а, следовательно, нервному и психологическому перенапряжению. Физическую культуру можно рассматривать в качестве метода борьбы со стрессом и утомлением, так как во время физических нагрузок, в крови снижается уровень кортизола (гормона стресса) и наступает мышечное расслабление [2, с. 40].

Физическая культура должна стать неотъемлемой частью жизни студента. Физическая культура помогает всегда оставаться бодрым, весёлым, здоровым, в хорошем расположении духа, а также снижает риск эмоциональных срывов, улучшает физическую и умственную работоспособность, поднимает настроение и «боевой дух». Регулярные физические нагрузки способствуют высокой стрессоустойчивости организма к различным неблагоприятным факторам биологической и особенно социальной среды [4, с. 21].

Таким образом, физическая культура служит мощным и эффективным средством физического воспитания и всестороннего развития личности. На занятиях физкультурой студенты не только совершенствуют свои физические умения и навыки, но и воспитывают волевые и нравственные качества. Следовательно, физическая культура, являясь одной из граней общей культуры человека, во многом определяет поведение человека в учебе, в быту, в общении, способствует решению различных жизненных задач.

Литература

1. *Виноградов П. А.* Основы физической культуры и здорового образа жизни. М.: Советский спорт, 1996. 176 с.
2. *Евсеев Ю. И.* Физическая культура. Ростов н/Д: Феникс, 2002. 384 с.
3. *Ильинич В. И.* Физическая культура студента. М.: Гардарики, 2000. 385 с.
4. *Краснов И. С.* Пути формирования здорового образа жизни студентов. Вопросы физического воспитания студентов. XXVIII. СПб.: Изд-во СПбГУ, 2003. 56 с.
5. *Холодов Ж. К.* Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб, пособие для студ. высш. учеб, заведений. 2 -е изд., исп. и доп. М.: Издательский центр «Академия», 2003. 490 с.