

Андреянова Е.М.

*Научный руководитель: ст. преподаватель О.Н. Уколова
Муромский институт (филиал) федерального государственного образовательного
учреждения высшего образования «Владимирский государственный университет
имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых»
602264, г. Муром, Владимирская обл., ул. Орловская, 23*

Роль физической культуры в жизни студентов

Всем нам известно, что физическая культура оказывает огромное воздействие на жизнь и здоровье каждого человека. Это обусловлено тем, что она оказывает значительное влияние на жизненно важные стороны человеческого организма, приобретенные в виде задатков, которые развиваются в процессе жизни под воздействием окружающей среды. В своей основе физическая культура имеет целесообразную двигательную деятельность в форме физических упражнений, позволяющих отлично формировать нужные физические способности, укрепить состояние здоровья. Здоровье - бесценное богатство не только каждого человека, но и всего общества. Крепкое здоровье, уместно сохраняемое и укрепляемое самим человеком, гарантирует ему долгую и активную жизнь. В общественной жизни в системе образования, обучения и отдыха физическая культура проявляет свой оздоровительный, общекультурный смысл. Физическое развитие неразрывно связано с укреплением и сохранением здоровья человека. Активно применяя различные физические упражнения, индивид улучшает свое физическое состояние. Итогом работы в физической культуре является хорошая физическая подготовленность и степень совершенства двигательных умений и навыков.

Физическую культуру необходимо рассматривать как особенный вид деятельности, итоги которой могут быть полезны для общества и человека. Физкультурно-спортивная деятельность, в которую включаются учащиеся первых курсов - один из эффективных механизмов слияния общественного и личного интересов. Она является одним из эффективных средств повышения трудоспособности учащихся в учебном процессе и их социальной инициативности. Приобщение студентов к физкультуре и спорту наступает с учетом отличительных черт их профессиональной физической подготовки [1].

В наше время профессионально-прикладная физическая подготовка входит в программы физического обучения студентов и ориентирована на подготовку юного специалиста. Многочисленными научными исследованиями определено, что высочайшая степень профессиональной подготовленности требует значительной физической подготовки.

Физическое развитие – необходимая доля учебно-воспитательного процесса. При разработке норм для физической культуры и спорта, прежде всего, должна быть поставлена цель укрепления здоровья, а затем достижения спортивного результата.

Одним из основных критериев оценки физического воспитания в институте считается динамика уровня физической подготовленности студентов, отследить которую можно посредством приема одних и тех же контрольных нормативов.

На сегодняшний день взаимосвязь физической культуры и здоровья, работоспособности и производительности труда чувствуется особенно ясно.

Возможно, отметить, что более современное производство требует нового физического мира человека. Как учеба сегодня становится постоянным фактором жизни члена общества, так и физическая культура преобразуется в неотъемлемый атрибут жизни.

Основной характерной чертой педагогов физического воспитания является специфика труда. Объектом работы преподавателя выступает личность обучающегося. Педагогическая деятельность педагога состоит из определенных частей, которые вместе формируют особую психологическую структуру.

Единое применение абсолютно всех форм физического воспитания обязаны гарантировать включение физкультуры в образ жизни учащихся.

На сегодняшний день девиз «Физическая культура - залог здоровья» мало актуален. Занятия физкультурой и спортом обязаны становиться залогом социального и творческого долголетия.

Регулярное использование физкультуры и спорта:

- это молодость, которая никак не находится в зависимости от паспортного возраста;
- это долголетие, которому сопутствует творческий трудовой подъем;
- это здоровье;
- и в конце концов это - самый большой источник красоты [2].

Литература

1. Амосов Н.М. Раздумья о здоровье. – М.: ФиС, 2011. – 328 с.
2. Ильинич М.В. Физическая культура студентов. – М., 2012. – 245 с.