

Латыпова Э.М., Салеев Э.Р. Роль занятий физической культуры в жизни студентов // Академия педагогических идей «Новация». – 2018. – №6 (июнь). – АРТ 211-эл. – 0,2 п. л. – URL: <http://akademnova.ru/page/875548>

РУБРИКА: ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

УДК 378.172

Латыпова Эльвира Маратовна

студентка 3 курса юридического факультета СФ БашГУ

e-mail: em.latypova@gmail.com

Салеев Эльдар Рафаэлевич

к.б.н., доцент кафедры физвоспитания СФ БашГУ

e-mail: saleev-eldar@mail.ru

Стерлитамакский филиал Башкирского Государственного
Университета г. Стерлитамак, Российская Федерация

**РОЛЬ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ЖИЗНИ
СТУДЕНТОВ**

Аннотация: в данной статье рассматриваются занятия физической культуры как средство физического воспитания молодежи. Указываются условия и значение физической культуры. Также рассматривается такая проблема как мотивация студентов для занятия физической культурой.

Ключевые слова: физическая культура, занятие физической культурой, здоровье, молодежная политика, физическое воспитание.

Latypova E.M.

student 3 courses of law department of the Federation Council BASHGU

e-mail: em.latypova@gmail.com

Saleev E.R.

to. б. N, associate professor of a physical education of the Federation

Council BASHGU

Sterlitamak branch of Bashkir State University,

Sterlitamak, Russian Federation

ROLE OF OCCUPATIONS OF PHYSICAL CULTURE IN LIFE OF STUDENTS

Summary: in this article occupations of physical culture as means of physical training of youth are considered. Conditions and value of physical culture are specified. Also such problem as motivation of students for occupation is considered by physical culture.

Keywords: physical culture, occupation physical culture, health, youth policy, physical training.

В условиях изменившейся экономической, политической и социальной ситуации остались общественные ценности, значение которых не подвергается сомнению: одна из таких ценностей — физическая культура. Значение физической культуры в процессе формирования личности огромно — в этом отношении не устарела пословица - «В здоровом теле— здоровый дух». Однако появились такие барьеры распространения физической культуры, как недостаток финансирования, малоподвижный образ жизни, слабая освещённость в СМИ. Всё это препятствует реализации образовательных стратегий молодёжи в плане физического совершенства.

Физическая культура - органическая часть общечеловеческой культуры, ее особая самостоятельная область. Она активно воздействует на жизненно важные стороны человеческого организма, полученные в виде задатков, которые развиваются в процессе жизни под влиянием окружающей среды. В своей основе физическая культура имеет целесообразную двигательную деятельность в форме физических упражнений, позволяющих эффективно формировать необходимые

физические способности, оптимизировать состояние здоровья. Здоровье - бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. Крепкое здоровье, разумно сохраняемое и укрепляемое самим человеком, обеспечивает ему долгую и активную жизнь. В социальной жизни в системе образования, воспитания и отдыха физическая культура проявляет свое оздоровительное, общекультурное значение. Физическое развитие тесно связано с укреплением и сохранением здоровья человека. Активно используя разнообразные физические упражнения, человек улучшает свое физическое состояние. Результатом деятельности в физической культуре является физическая подготовленность и степень совершенства двигательных умений и навыков.

Актуальность такой постановки проблемы проистекает из нового курса социальной и, в частности, молодёжной политики, где главное место отводится всем направлениям «оздоровления общества». Современная ситуация такова, что молодёжь часто не имеет реальной возможности повысить уровень физической культуры.

Для изучения влияния физической культуры на процесс формирования личности и выбор профессиональной деятельности необходимо учитывать как постоянные, так и временные условия, которые ставят перед человеком задачу совершенствовать свое физическое состояние и здоровье. К последним относятся рассмотрение значения и роли физической культуры с позиций социальной и профессиональной ориентации, оценка физической культуры в профессиональной деятельности. Но, немаловажна и оценка физической культуры на протяжении всей жизни человека.

Физическое воспитание - неотъемлемая часть 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 главных критериев оценки физического воспитания в вузе является динамика уровня физической подготовленности студентов, проследить за которой можно посредством приема одних и тех же контрольных нормативов.

Главной особенностью преподавателей физического воспитания является специфика труда. Объектом деятельности педагога служит личность студента. Педагогическая деятельность преподавателя состоит из определенных элементов, которые совместно образуют своеобразную психологическую структуру.

Занятия физической культурой — это, прежде всего, профилактика различных заболеваний и в первую очередь гипертонии и ишемической болезни сердца. Эти болезни, часто наблюдаемы у специалистов технического профиля, требуют длительного лечения. Но, увы, оно не всегда ведет к выздоровлению. Значительно большой эффект дает их профилактика.

В процессе занятия физическими упражнениями повышается работоспособность. Об этом же свидетельствует возрастающая способность человека выполнять большую работу за определенный промежуток времени. С нарастанием работоспособности в состоянии мышечного покоя уменьшается частота сердечных сокращений. Человек начинает больше работать, но при этом меньше устает. Отдых и, прежде всего сон используется организмом полностью.

Но никакие условия для занятий физической культурой не смогут заменить желания студентов заниматься спортом. Главное условие в начинании занятиями спорта – наличие мотивации. Мотивация — это осознанная причина активности человека, направленная на достижение определенной цели. Потребности, лежащие в основе мотивации, побудившей к занятиям спортом, а далее к напряженным тренировкам, могут быть самыми различными, зачастую известными лишь самому человеку. Это могут быть стремления быть сильным, мужественным; приобрести определенные умения и навыки; постоять за себя и близких; повысить свой социальный статус, материальное благосостояние и др.

Список использованной литературы:

1. Сибгатуллина Г.Г., Шарапова Г.З. ЗНАЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ // Научное сообщество студентов XXI столетия. ГУМАНИТАРНЫЕ НАУКИ: сб. ст. по мат. XII междунар. студ. науч.-практ. конф. № 12.
2. Смагин Н. И. Физическая культура в жизни студента [Текст] // Инновационные педагогические технологии: материалы Междунар. науч. конф. (г. Казань, октябрь 2014 г.). — Казань: Бук, 2014. — С. 280-281.

Дата поступления в редакцию: 07.06.2018 г.

Опубликовано: 12.06.2018 г.

© Академия педагогических идей «Новация», электронный журнал, 2018

© Латыпова Э.М., Салеев Э.Р., 2018