

*Кузнецова А.А. Влияние физической подготовки на личность студента // Академия педагогических идей «Новация». Серия: Студенческий научный вестник. – 2018. – №6 (июнь). – АРТ 365-эл. – 0,2 п.л. - URL: <http://akademnova.ru/page/875550>*

**РУБРИКА: ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ**

**УДК 796**

**Кузнецова Алена Александровна**

студентка 2 курса, факультет «Экономика, сервис и предпринимательство»

*Научный руководитель:* Бережная Е.С., доцент

ИСОиП ДГТУ(филиал) в г. Шахты

г. Шахты, Российская Федерация

e-mail: [seeyoukey3@bk.ru](mailto:seeyoukey3@bk.ru)

**ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ НА ЛИЧНОСТЬ  
СТУДЕНТА**

*Аннотация:* В статье рассмотрены актуальные вопросы о факторах, влияющих на выбор студентов занятий спортом. Предложены способы решения проблемы незаинтересованности и неактивности студентов в физической подготовке.

*Ключевые слова:* спорт, студент, здоровье, физическая культура.

**Kuznetsova Alena Alexandrovna**

2nd year student, faculty of Economics, Service and Entrepreneurship

Supervisor: Berezhnaya ES, Associate Professor

ISO and DGTU (branch) in Shahty

Shakhty, Russian Federation

## THE INFLUENCE OF PHYSICAL TRAINING ON THE PERSONALITY OF THE STUDENT

*Abstract:* The article deals with topical questions about the factors that influence the choice of students about sports. Suggested ways to solve the problem of disinterest and inactivity of students in physical training.

Keywords: sport, student, health, physical culture.

Как правило, физическую культуру связывают лишь с совершенствованием природной основы человека, его физической организации. Вместе с тем, будучи одной из человеческих и социальных ценностей, она выступает как культура образа жизни людей, является предпосылкой других уровней общекультурного бытия – культуры эстетической, политической, этической и нравственной. В физической культуре человек стремится к гармонизации с самим собой, окружающим миром, природой и социумом.

На недостаточность воспитательной работы по формированию физической культуры личности и отсутствие ценностных установок на здоровый образ жизни в среде учащейся молодежи указывает тот факт, что студентов вузов г. Шахты мало интересуют физкультурно-спортивные мероприятия. Подавляющее большинство сведений о значении физкультурно-спортивной активности они получают из источников средств массовой информации – газет, телевидения, плакатов и др., т.е. пассивных средств физического воспитания. Многие считают, что знакомиться со спортом необходимо на практике – в соревновательной и тренировочной деятельности. Вместе с тем студенты исключительно редко принимают участие в соревнованиях различного масштаба, исключая спортсменов [1].

А ведь физическое развитие тесно связано со здоровьем человека. Здоровье выступает как ведущий фактор, который определяет не только гармоничное развитие молодого человека, но и успешность освоения профессии, плодотворность его будущей профессиональной деятельности, что составляет общее жизненное благополучие.

Потребности в физической культуре – главная побудительная, направляющая и регулирующая сила поведения личности. Они имеют широкий спектр: потребность в движениях и физических нагрузках; в общении, контактах и проведении свободного времени в кругу друзей; в играх, развлечениях, отдыхе, эмоциональной разрядке; в самоутверждении, укреплении позиций своего Я; в познании; в эстетическом наслаждении; в улучшении качества физкультурно-спортивных занятий, в комфорте и др. Потребности тесно связаны с эмоциями – переживаниями, ощущениями приятного и неприятного, удовольствия или неудовольствия. Удовлетворение потребностей сопровождается положительными эмоциями (радость, счастье), неудовлетворение – отрицательными (отчаяние, разочарование, печаль). Человек обычно выбирает тот вид деятельности, который в большей степени позволяет удовлетворить возникшую потребность и получить положительные эмоции [2].

В побуждении студентов к занятиям физической культурой и спортом важны и интересы. Они отражают избирательное отношение человека к объекту, обладающему значимостью и эмоциональной привлекательностью. Когда уровень осознания интереса невысок, преобладает эмоциональная привлекательность. Чем выше этот уровень, тем большую роль играет объективная значимость. В интересе отражаются потребности человека и средства их удовлетворения. Если потребность вызывает желание обладать предметом, то интерес – познакомиться с ним.

Физическая культура в вузе выполняет следующие социальные функции:

- преобразовательно-созидательную, что обеспечивает достижение необходимого уровня физического развития, подготовленности и совершенствования личности, укрепления ее здоровья, подготовку ее к профессиональной деятельности;
- интегративно-организационную, характеризующую возможности объединения молодежи в коллективы, команды, клубы, организации, союзы для совместной физкультурно-спортивной деятельности;
- проективно-творческую, определяющую возможности физкультурно-спортивной деятельности, в процессе которой создаются модели профессионально-личностного развития человека, стимулируются его творческие способности, осуществляются процессы самопознания, самоутверждения, саморазвития, обеспечивается развитие индивидуальных способностей;
- проективно-прогностическую, позволяющую расширить эрудицию студентов в сфере физической культуры, активно использовать знания в физкультурно-спортивной деятельности и соотносить эту деятельность с профессиональными намерениями;
- ценностно-ориентационную. В процессе ее реализации формируются профессионально- и личностно-ценностные ориентации, их использование обеспечивает профессиональное саморазвитие и личностное самосовершенствование;
- коммуникативно-регулятивную, отражающую процесс культурного поведения, общения, взаимодействия участников физкультурно-спортивной деятельности, организации содержательного

досуга, оказывающую влияние на коллективные настроения, переживания, удовлетворение социально-этических и эмоционально-эстетических потребностей, сохранение и восстановление психического равновесия, отвлечение от курения, алкоголя, токсикомании;

- социализации, в процессе которой происходит включение индивида в систему общественных отношений для освоения социокультурного опыта, формирования социально ценных качеств [3].

Роль физического воспитания и других форм направленного использования физической культуры в вузах многогранна. Технический прогресс, стремительное развитие науки и все возрастающее количество новой информации, необходимой современному специалисту, делают учебный труд студента все более интенсивным, напряженным. Соответственно возрастает значение физической культуры как средства оптимизации режима жизни, активного отдыха, сохранения и повышения работоспособности студентов на протяжении всего периода обучения в вузе. Наряду с этим средствами физической культуры обеспечивается общая и специальная физическая подготовка применительно к условиям будущей профессии [4].

Решая специфические задачи, физическое воспитание студенчества играет существенную роль в нравственном развитии, вносит значительный вклад в подготовку широко образованных и всесторонне развитых специалистов.

Без становления персональной «картины мира» со всем порождающим ее комплексом сознания и самосознания», невозможно обеспечить «ни развития научного теоретического мышления, ни способности к учению в мире научного знания».

Поэтому применение в процессе физического воспитания результатов собственного двигательного опыта в значительной мере способствует становлению и развитию познавательных интересов и активности личности.

Таким образом, физическое воспитание, обеспечивая сочетание знаний, производительного существования (физкультурно-оздоровительной деятельности), человеческих ценностей (эмоции), мира культуры (культурные символы и знаки), способствует «расширению сознания» студентов, а также их нравственному развитию.

#### **Список использованной литературы:**

1. <http://shakhty-gorod.ru/municipal-list/department-po-fizicheskomu-razvitiyu-i-sportu-goroda-shakhty/>
2. Руденко А.М. Психология / А.М. Руденко. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2017. – 187 с.
3. Ильинич В.И. Физическая культура студента / В.И. Ильинич. – М.: Гардарики, 2000. – 448 с.
4. <http://shahty.ouuo.ru/department-po-fizicheskomu-razvitiyu-i-sportu-goroda-shahty/>

***Дата поступления в редакцию: 15.06.2018 г.***

***Опубликовано: 20.06.2018 г.***

***© Академия педагогических идей «Новация». Серия «Студенческий научный вестник»,  
электронный журнал, 2018***

***© Кузнецова А.А., 2018***