

Бадмаева Байн Валериевна,

курсант;

Бекряшева Елена Сергеевна,

курсант;

Глушков Сергей Александрович,

старший преподаватель,

Вологодский институт права и экономики ФСИН России,

г. Вологда, Россия

ФОРМИРОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ЛИЧНОСТИ КАК ЦЕЛЬ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ВУЗЕ

Статья посвящена вопросам формирования физической культуры учащихся в образовательном процессе в высших учебных заведениях. Рассмотрены цель и задачи физической культуры, влияние её на развитие личности. Показана направленность физкультурно-спортивной работы, проанализирован процесс формирования физической культуры личности учащегося.

Ключевые слова: физическая культура, личность, студент, вуз, цель физической культуры.

Bain V. Badmaeva,

student;

Elena S. Bekryasheva,

student;

Sergey A. Glushkov,

senior teacher,

Vologda Institute of Law and Economics,

Vologda, Russia

FORMING OF PERSONALITY PHYSICAL CULTURE AS A PURPOSE OF PHYSICAL EDUCATION IN THE HIGHER EDUCATION ESTABLISHMENT

The article is devoted to the issues of forming student's physical culture in the higher education establishment. The authors define the aim and objectives of physical culture and its influence on the personality development. The authors describe the orientation of physical and sport

activity. They also review the forming of student's personality physical culture in the higher education establishments.

Keywords: physical culture, personality, university student, higher education establishment, aim of physical culture.

Физическая культура и спорт всегда оказывали позитивное воздействие на человека, но сейчас, когда большое внимание уделяется развитию интеллектуальности, творчества, их роль в жизни человека растёт.

Успешности человека предшествуют гармония душевного и физического развития.

П.И. Пидкасистый считал, что критериями биологического становления личности являются: режим дня, рациональное питание, чередование интеллектуальной и физической работы [2, с. 87].

В современном мире не стоит забывать и о том, как среда имеет возможность навредить нашему самочувствию. Любой человек обязан поставить для себя задачи ежедневно укреплять свое самочувствие, наблюдать за ним, а именно этому и помогает физическая культура.

По мнению И.Ф. Харламова, физическое образование выступает как многогранный процесс организации интенсивной физкультурно-оздоровительной работы студентов, направленной на закрепление необходимости в занятиях физической культурой и спортом, осмысление их психофизиологических основ, становление физических сил и самочувствия, а еще выработку санитарно-гигиенических способностей и привычек и здорового образа жизни [3, с. 112].

Для обучающихся в высших учебных заведениях основной работой считается учебная, им нужно получить достойное воспитание и образование, чтобы стать высококвалифицированными специалистами.

Общеизвестно, что именно физическое развитие человека даёт посыл для настоящей интеллектуальной работы: то есть умственная работа требует большого напряжения физических сил. А болезненность человека, слабая физическая закалка снижают эффективность интеллектуальной работы.

Физическая культура в высших учебных заведениях представлена как учебная дисциплина и важная составляющая целостного становления личности. Являясь одним из видов культуры и составной частью подготовки специалистов и бакалавров, физическая культура является обязательным разделом в гуманитарной составляющей образования, где проявляется через гармонизацию духовных и физических возможностей, формирование здоровья, физическое и психическое благополучие и совершенствование.

Особенности работы будущих специалистов обуславливают надобность расширения образовательной подготовки учащихся по физической культуре, формирования позитивного отношения к её ценностям, к передаче знаний, расширению умений и способностей студентов не только для их собственного становления, но и в качестве воспитательно-образовательной работы с ними. **Целью физического воспитания** учащихся считается становление физической культуры личности.

Физическое воспитание в ВУЗе является помощью в воспитании гармонически и умственно развитых личностей. Изучение в институте по курсу физическое воспитание учитывает следующие важнейшие **задачи**:

- осознание роли физической культуры в развитии личности, подготовке ее к жизни и профдеятельности;
- познание научно-практических начал физической культуры и здорового образа жизни, возрастных индивидуальностей студентов разного возраста;
- составление мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый настрой в жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, необходимости в систематических и регулярных упражнениях и занятиях спортом;
- овладение системой практических умений и способностей, обеспечивающих сохранение и закрепление личного самочувствия и самочувствия, самоопределение в физической культуре;
- приобретение опыта креативного применения физкультурно-спортивной работы для достижения актуальных целей.

- образование у учащихся нравственных, волевых и физических качеств;
- подготовка к плотной продуктивной деятельности;
- сбережение и укрепление здоровья современной молодежи;
- поддержание правильного и всестороннего развития организма;
- повышение работоспособности;
- всесторонняя физическая подготовка учащихся.

Физическое образование является одной из ведущих задач высших учебных заведений и опирается на 3 ведущих компонента:

- состояние здоровья;
- степень физического развития;
- подготовленность учащихся [1; с. 253].

Необходимо также учитывать особенности будущей профессии студентов.

Учебные занятия считаются ведущей формой физического воспитания. Они встроены в учебные планы по всем специальностям с учётом требований ФГОС. Программа обучения гарантирует выполнение ведущих задач физического воспитания учащихся и включает в себя два раздела: теоретический и практический.

Теоретический раздел программы учитывает овладение студентами научных знаний и способов физического воспитания. Практический раздел – выполнение физических упражнений, предусмотренных программой. Их проведение находится в ведении педагогов кафедры физической культуры. Практические занятия обеспечивают наилучшее усвоение учебного материала, содействуют процессу физического развития, поэтому они являются ведущими в процессе формирования физической культуры учащихся.

Взаимосвязь учебных и практических занятий считается гарантией продуктивного и действенного физического воспитания.

Ежедневные и систематические физические упражнения содействуют укреплению здоровья повышению интеллектуальной и физической работоспособности.

Для привлечения широкого круга молодёжи к постоянным занятиям физической культурой проводятся оздоровительные, физкультурные и спортивные мероприятия. Эти занятия проводятся в свободное от основной учебной нагрузки время.

Программа обучения физической культуре также подразумевает сдачу студентами зачётов по физическому воспитанию. В структуре зачёта предусмотрены теоретическая и практическая части. Теоретическая часть – собеседование. В ходе собеседования педагог определяет уровень овладения студентом программным материалом. К практической части зачёта допускаются учащиеся, освоившие теоретический раздел учебной программы. В практической части подразумевается сдача контрольных упражнений и нормативов. Контрольные упражнения и нормативы по оценке физической подготовленности учащихся производятся только по критериям спортивных состязаний.

Разработка действенного содержания физического воспитания учащихся института учитывает согласование требований муниципального государственного образовательного стандарта высшего профессионального образования с требованиями и притязаниями обучающихся к занятиям физической культурой и спортом [4, с. 34].

Для увеличения производительности физического воспитания учащихся нужно:

- воплотить в жизнь системный анализ цели и задач воздействия;
- выбирать методы, способы и организационные формы занятий с учетом интересов обучающихся;
- предопределять перспективные направления развития возможностей, выбирать личный состав двигательных умений и навыков.

С раннего возраста человек обязан приучать себя к здоровому образу жизни, к спорту. В вузах необходимо уделять время физической культуре не только для поддержания здоровья, но и для повышения успеваемости.

Здоровый образ жизни – это жизнь, базирующаяся на принципах нравственности; организованный, активный, закаливающий и, в то же время, защищающий от окружающих негативных воздействий среды образ жизни, позволяющий до старости сохранять психическое, физическое и душевное здоровье.

Важно осознать, что жизнь, полная здоровья и активности, – это главное слагаемое успешности человека.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

- 1. Бальсевич В.К. Интеллектуальный вектор физического воспитания в школе. Теория и практика физической культуры. – М., 2012. – 111 с.*
- 2. Пидкасистый П.И., Юзефовичус Т.А, Мижеригов М.А. Педагогика: учебное пособие для студентов педагогических колледжей. – М.: Педагогическое общество России, 2014. – 240 с.*
- 3. Харламов И.Ф. Педагогика. М.: Гардарики, 2006. – 520 с.*
- 4. Шадриков В.Д. Структурно-содержательные реформы и качество образования. М.: Высшее образование в России, 2009. – 101 с.*