

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНТОВ И СОЦИОКУЛЬТУРНОЕ РАЗВИТИЕ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТА

Сверигина Лариса Аркадьевна

старший преподаватель Казанский (Приволжский) Федеральный Университет, г. Казань

Селиванова Ирина Владимировна

старший преподаватель Казанский (Приволжский) Федеральный Университет, г. Казань

Галимов Динар Рашитович

преподаватель Казанский (Приволжский) Федеральный Университет, г. Казань

Филиппов Иван Андреевич

преподаватель Казанский (Приволжский) Федеральный Университет, г. Казань

Sverigina Larissa Arkadevna

Senior lecturer, Kazan (Volga region) Federal University, Kazan, Russia

Selivanova Irina Vladimirovna

senior lecturer, Kazan (Volga region) Federal University, Kazan, Russia

Galimov Dinar Rashitovich

lecturer at Kazan (Volga region) Federal University, Kazan, Russia

Filippov Ivan Andreevich

lecturer at Kazan (Volga region) Federal University, Kazan, Russia

АННОТАЦИЯ

Сегодня физическая культура все больше становится ответственной за формирование у студентов ориентации на здоровый образ жизни. Для нынешнего поколения России эта ориентация жизненно необходима против растущей опасности наркомании, алкоголизма, никотиновой зависимости.

ABSTRACT

Abstract: Today, physical education is becoming more and more responsible for the formation of students orientation to a healthy lifestyle. For the current generation of this orientation is vital against the growing danger of drug addiction, alcoholism, nicotine addiction.

Ключевые слова: физическая культура, социокультурное развитие личности студента, формы, способы и средства физической культуры.

Key words: physical education, social and cultural development of the individual student, forms, methods and means of physical culture.

Современное содержание образования в области физической культуры нацеливает не только на то, чтобы студент вышел в жизнь с достаточной физической подготовленностью, но и на то, чтобы он был действительно образованным в физической культуре: владел средствами и методами работы со своим телом, знал его и не боялся. Владел средствами и методами укрепления и сохранения здоровья, повышения функциональных возможностей основных систем организма; умел организовывать и грамотно проводить свои занятия физическими упражнениями. Занятия физической культурой в университете учат студента самоконтролю, самокритике, т.е. ценить время, организовывать распорядок дня, без чего невозможна нормальная жизнь любого человека.

Современное содержание предмета физической культуры в университете должно исходить из следующих условий:

- физическая культура должна удовлетворять интересам общества во всестороннем физическом развитии;

- физическая культура должна использоваться как средство организации здорового образа жизни человека, укрепления здоровья и поддержания долголетия;

- физическая культура должна способствовать индивидуальному развитию культуры собственного тела студента, возможности активно включаться в разнообразные трудовые, физкультурно-спортивные и культурные мероприятия;

- физическая культура должна обеспечивать формирование знаний, умений и навыков в организации и проведении самостоятельных форм занятий, чтобы использовать физические упражнения для целенаправленного развития физических качеств, двигательной подготовки и культуры движений, формирования осанки и телосложения;

- физическая культура должна развивать мышление, научить межличностному общению, уважению к себе и окружающим, давать возможность для самовыражения и содействовать самоопределению.

Исходя из этого, можно сделать выводы, насколько важна роль физической культуры, в формировании личности обучающихся, их интересов и творческих способностей, в совершенствовании двигательных и психофизиологических качеств, в укреплении здоровья и профилактики заболеваний. Физическая культура это развитие физического и духовного в человеке, это способ жизни и способ развития целостной личности.

Поэтому в структуре образования предмет физической культуры должен занимать одно из ведущих мест среди других предметов и способствовать

решению важных общепедагогических задач. Физическая культура не должна быть лишь предметом, она должна быть образом жизни! Примером может служить система воспитания подростков и юношей в Японии. Сумо, дзюдо и другие виды спорта являются элементом культуры Японии. Человек, достигший высоких результатов в том или ином виде спорта, является почитаемым на всех уровнях. Чемпион Японии по сумо, например, получает почести как император.

Для этого необходимо преодолеть устаревшие традиционные формы, методы и средства педагогической деятельности, при которых наша физическая культура оставалась бы в образовании лишь как процесс физической подготовки и средство укрепления здоровья студентов. Решая традиционные задачи по формированию двигательных навыков, воспитанию физических качеств и координационных способностей, многие преподаватели зачастую забывают о формировании положительного отношения и интереса студентов к физическим упражнениям и занятиям физической культуры. Одной из главных задач преподавателей физической культуры, должна стоять задача по формированию у учащихся положительного отношения к физической культуре. Для решения этой задачи необходимо использовать разнообразие всех доступных средств и методов.

Активность учащихся во многом зависит от многих факторов, основными из которых являются: правильная постановка задач занятия, создание положительного эмоционального фона и, конечно, оптимальная загруженность на паре.

Существует множество способов разнообразить занятия физической культурой: использовать фронтальную, групповую или круговую организацию занятий; включать различные новые физические упражнения; менять обстановку, условия урока (например, переходить из спортивного зала на воздух); использовать игровой и соревновательный методы, командные спортивные игры для повышения двигательной активности.

Подвижные игры и занятия командными видами спорта на уроках физической культуры развивают дух коллективизма, сотрудничества.

Среди командных спортивных игр баскетбол занимает одно из самых почетных мест. Он был придуман в конце XIX века преподавателем физической культуры в американском колледже Спрингфилд. В системе физического воспитания баскетбол приобрел огромную популярность из-за экономической доступности игры, высокой эмоциональности, большого зрелищного эффекта и самое

главное, что эта игра благоприятно воздействовала на организм человека. Баскетбол как нельзя лучше отвечает нынешнему времени. Трудно отыскать еще такой вид спорта, в котором сочетаются скорость, выносливость, сила, ловкость и самое главное ум. Баскетбол как нельзя лучше способствует всестороннему физическому развитию, так как основу баскетбола составляют простые естественные движения – прыжки, бег, передачи и броски.

Основу соревновательного метода составляет рационально организованный процесс состязания, соперничества, борьба за первенство и высокие достижения. Студент соревнуется не только с другими, но и с самим собой, стремясь превзойти свой спортивный результат или показатели в подготовительных упражнениях. Соревновательный метод усиливает воздействие физических упражнений и способствует максимальному проявлению функциональных возможностей организма, тем самым способствуя их наивысшему развитию.

Таким образом, физическая культура, являясь частью культуры общей, способствует развитию и подготовке студентов к дальнейшей самостоятельной жизни. Ведь в спорте учатся не только играть в тот или иной вид игровой деятельности (если речь идет об игровых видах спорта), но и работе в команде, тактике, стратегии. Учатся проигрывать и побеждать, отношениям с соперниками и отношениям в своей команде (особенно в соревновательной деятельности), принимать самостоятельные решения не только в игре, но и в жизни и многому другому.

Занятия физической культурой и спортом формируют здоровое честолюбие, чувство собственного достоинства, способность держать удар, причем не только в спортивном зале, подводят к духу честной конкуренции, что особенно важно для подрастающего поколения в современной России.

Список литературы:

1. Бальсевич В. К. Научное обоснование инновационных преобразований в сфере физической культуры и спорта / В. К. Бальсевич // Теория и практика физической культуры. – 2001. – № 1. – С. 10-16
2. Быков В. И., С. В. Михайлова, С. А. Никифорова /Педагогическая технология физического самовоспитания учащейся молодежи//Теория и практика физической культуры.- 2006.- №8
3. Суворов Ю. А., Платонова В. А. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов / Учебно-методическое пособие - СПб: СПб ГУИТМО, 2006. - 90 с.