

## РОЛЬ ФИЗКУЛЬТУРЫ В РАЗВИТИИ ЛИЧНОСТИ

Аспетуллаев А  
КГУ им. Бердаха

**Аннотация:** В этой статье раскрывается роль физкультуры в развитии личности, здоровый образа жизни, факторы, определяющие специальную направленность обучения. Приведены мнения ученых –специалистов по этой теме.

**Ключевые слова:** инициатива, самостоятельность, работоспособность нервно-психическая нагрузка, деятельность, стимул, морально-волевой, формирование, навык, оздоровительный, сфера, биологический, физический потенциал, духовный.

Здоровье - это первая и важнейшая потребность человека, определяющая способность его к труду и обеспечивающая гармоническое развитие личности. Оно является важнейшей предпосылкой к познанию окружающего мира, к самоутверждению и счастью человека. Активная долгая жизнь - это важное слагаемое человеческого фактора.

Здоровый образ жизни - это образ жизни, основанный на принципах нравственности, рационально организованный, активный, трудовой, закаливающий и, в то же время, защищающий от неблагоприятных воздействий окружающей среды, позволяющий до глубокой старости сохранять нравственное, психическое и физическое здоровье.

Здоровый и духовно развитый человек счастлив - он отлично себя чувствует, получает удовлетворение от своей работы, стремится к самоусовершенствованию, достигая неувядающей молодости духа и внутренней красоты.

Здоровый образ жизни включает в себя следующие основные элементы: плодотворный труд, рациональный режим труда и отдыха, искоренение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личную гигиену, закаливание, рациональное питание и т.п.

Способ достижения гармонии человека один - систематическое выполнение физических упражнений, которые окажут положительное воздействие, если при занятиях будут соблюдаться определенные правила.

Физическая культура способствует формированию здорового образа жизни студентов. Однако не всегда удается эффективно решить эту социально-педагогическую проблему. Анализ организации учебных занятий и спортивно-массовой работы показывает, что активно занимаются физическими упражнениями 70% обучаемых, периодически -- около 20%, а 10% студентов имеют освобождение врача от занятий. Поэтому многие из них не получают должной нормы двигательной активности. Хроническое недополучение организмом биологически необходимых физических нагрузок приводит к ухудшению здоровья. Причинами такого положения являются: ухудшение социальных условий жизни большинства людей; недооценка значения физической культуры в сохранении здоровья; слабая материально-техническая база для

проведения занятий; недостаточное финансирование; отсутствие необходимого спортивного инвентаря, одежды и обуви.[3.с.104]

Многие студенты расточительно относятся к своему здоровью, пренебрегают физическими упражнениями. Преподаватели должны ориентировать обучаемых на формирование у них положительной мотивации к укреплению здоровья, воспитание морально-волевых качеств, применение полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической подготовленности.

По своей сути преподавание является совместным трудом педагога и обучаемого, равноправным, а не авторитарным сотрудничеством. Педагогический процесс нельзя строить только на принуждении, строгой регламентации, натаскивании при выполнении учебных нормативов. При оценке подготовленности студентов учитывается их умение самостоятельно заниматься спортом.

В обучении и воспитании студентов применяются такие меры, средства, методы и формы физической культуры, которые направлены на физическое совершенствование и всестороннее развитие человека и соответствуют современному уровню общественного прогресса, который предполагает: овладение основами личной физической активности, приобретение знаний, умений и навыков в сфере физической культуры, развитие координационных способностей, выработку навыков самостоятельной физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, развитие волевых, нравственных качеств и умственных способностей, формирование таких качеств, как гуманизм, радость общения в процессе физкультурно-спортивной деятельности.

Требования, предъявляемые к системе физкультурно-спортивного образования, направлены на формирование гармонично развитой личности. Практика свидетельствует, что в средних специальных учебных заведениях имеются все возможности, чтобы подготовить физически крепких специалистов, обладающих высокими морально-волевыми, духовно-нравственными и психологическими качествами.

Физическая подготовка обучаемых стимулирует умственную деятельность, способствует лучшему усвоению учебных дисциплин, повышает устойчивость организма к воздействию неблагоприятных факторов среды.

Высокий уровень физической подготовленности позволяет студентам четко выполнять свои учебные и общественные функции, преодолевать физические нагрузки, снимать нервно-психические напряжения, восстанавливаться в небольшие промежутки времени отдыха. Физически подготовленные студенты менее подвержены утомлению, быстрее усваивают учебный материал, хорошо учатся и становятся хорошими профессионалами.

Физкультурно-спортивная деятельность направлена на овладение студентами личного мастерства в одном из видов спорта за счет тренировок в секции или команде, участия в соревнованиях. Студенты могут участвовать в спортивных праздниках и судействе соревнований. Наиболее хорошо подготовленные учащиеся могут быть общественными тренерами в избранном виде спорта в средних специальных учебных заведениях или школах.

Тренировки и соревнования связаны с высокими физическими и психологическими нагрузками. Поэтому необходимо уделять особое внимание вопросам применения педагогических, психологических, медико-биологических средств восстановления; дифференцирования тренировочных нагрузок на основе восстановления; рекомендаций по питанию спортсменов в соответствии со спецификой вида спорта; эффективного применения сауны, массажа, витаминов и других восстановительных средств.

В процессе физкультурно-спортивного совершенствования существенную помощь оказывают наглядные и учебные пособия, фото-, теле-, видеофильмы, записи соревнований.

В последние годы существенно изменилось отношение молодежи к физической и психологической подготовке, профессиональной деятельности. Требования к физической культуре остаются высокими, а время на обучение физическим упражнениям уменьшается.

Интенсификация учебного процесса, введение новых дисциплин, компьютеризация обучения зачастую приводят к нарушению обычного ритма учебы и отдыха, повышению физических и нервно-психических нагрузок. Постоянное напряжение внимания, точное и своевременное выполнение действий ведут к утомлению организма. Чтобы сохранить высокую работоспособность при интенсификации обучения, студенты должны овладеть определенными двигательными и специальными психологическими навыками, которые можно приобрести в процессе занятий по физической культуре.

В образовательной системе обучения дисциплина «Физическая культура» является обязательной и неразрывно связанной с другими дисциплинами, частью обучения и воспитания молодежи. В этом процессе используются различные методы, формы и средства физической культуры для достижения единой цели -- формирования личности высокопрофессионального специалиста.

При выполнении упражнений, приемов и действий необходимо помнить, что они осуществляются в точном соответствии с описанием, по распоряжению руководителя занятий и под непосредственным его контролем. Соблюдение спортивной формы одежды, нормативов, этики способствует воспитанию у студентов дисциплинированности, чувства собственного достоинства, гордости за свой коллектив.

Моральное удовлетворение приносят те занятия и соревнования по физической культуре, на которых студенты достигают запланированных результатов за счет проведения систематических тренировок и честной борьбы с соперником.

На занятиях по физической культуре необходимо создавать такие условия, чтобы обучаемые проявляли инициативу, поверили в свои силы и способности. Корректное устранение ошибок при выполнении упражнений снимает у студентов робость и неуверенность, порождает желание достичь высоких результатов. Использование специальных упражнений непосредственно в течение учебного дня во время коротких перерывов предотвращает их отрицательное воздействие, снимает эмоциональное напряжение, устраняет застойные явления в организме. В сочетании с мероприятиями гигиенического характера специальные упражнения повышают работоспособность и служат профессиональному долголетию. Интенсивная учеба связана с большими

нервно-психическими напряжениями, поэтому она требует определенного уровня физической подготовленности студентов. При помощи средств и методов физической культуры происходит развитие личной инициативы и самостоятельности. При подготовке к зачетам, экзаменам часто наблюдается дефицит времени, который не дает многим студентам активно заниматься физическими упражнениями. Полезны упражнения в утренние часы. Регулярное проведение утренней физической зарядки способствует профилактике заболеваний, закаливанию и снятию стрессовых напряжений.

Содержание, характер, условия обучения и подготовки студентов к профессиональной деятельности имеют свои особенности, что определяет специальную направленность их физического обучения и воспитания. Под специальной направленностью понимается подбор и применение таких средств, методов и форм, которые в наилучшей степени обеспечивают решение как общих, так и частных задач. В современных условиях вопросы специальной направленности физического обучения и воспитания приобретают большое теоретическое и практическое значение.

Одна из важных задач преподавателей физического воспитания -- заинтересовать каждого обучаемого выполнять физические упражнения. При этом многое зависит от квалификации и опыта преподавателя, материально-технической и учебно-спортивной базы, оснащенности мест занятий инвентарем, оборудованием и санитарно-гигиенических условий.

Коллектив учебной группы составляет, как правило, одна возрастная категория. В ходе обучения учитываются специфические особенности каждого, отрабатываются различные упражнения, приемы и действия, которые могут выполняться даже без спортивного инвентаря и оборудования. Чем выше уровень подготовленности студентов, тем разнообразнее и сложнее средства и методы физической культуры.

Факторы, определяющие специальную направленность обучения, тесно связаны с содержанием и характером учебно-воспитательного процесса и между собой. Важнейшая обязанность каждого преподавателя -- всесторонне анализировать и учитывать эти факторы в процессе физического воспитания студентов.

В системе проверки и оценки физической подготовленности студентов имеются широкие возможности для отражения специальных задач. Например, на зачеты и экзамены выносятся упражнения и нормативы, установленные по годам обучения и способствующие объективной оценке физической подготовленности юношей и девушек.

Специальная направленность -- характерная черта физического обучения и воспитания, позволяющая оптимально использовать все имеющиеся средства и методы для повышения работоспособности, следовательно, успеваемости студентов. Поэтому для успешной профессиональной деятельности преподавателя необходимо придерживаться следующих направлений: вести учет основных факторов, определяющих специальную направленность учебно-воспитательного процесса; отслеживать их влияние на физическое и психологическое состояние обучаемых;

использовать наиболее эффективные средства и методы физического обучения и воспитания.

Подготовка молодежи к профессиональной деятельности и поведению в экстремальных ситуациях, которые являются элементом профессии -- одна из важнейших задач системы физического воспитания. Методически правильное использование средств физической культуры и спорта укрепляет здоровье человека, повышает его работоспособность и производительность труда, способствует профилактике профессиональных заболеваний и травматизма. Именно этим целям должна служить профессионально-прикладная физическая подготовка студенческой молодежи, являющаяся составной частью всесторонней физической подготовки будущих специалистов к длительному и плодотворному труду в народном хозяйстве.[4.с.48]

### **СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:**

1. Воложин А.И., Субботин Ю.К., Чикин С.Я. «Путь к здоровью». Москва.,1987.
2. Азаров Ю.П. Искусство воспитывать. - М., 1985г.
3. Виноградов Д.А. Физическая культура и здоровый образ жизни. - М, 1990г.
4. Абаскалова Н.П. Теория и практика формирования здорового образа жизни учащихся и студентов в системе «школа--вуз». - Барнаул, 2000г. - 48с.