«Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов»

 Пискунова Тамара Степановна

 ГБОУ СПО «ВПТКР»

 преподаватель физической культуры

**Содержание:**

1. **Цели и задачи физического воспитания.**
2. **Социальная роль и функции физической культуры и спорта.**
3. **Физическая культура личности студента.**

**1.Цели и задачи физического воспитания.**

Физическое воспитание – это педагогический процесс, вид воспитания, содержанием которого являются обучение движениям, воспитание физических качеств, овладение специальными знаниями, формирование осознанной потребности в занятиях физическими упражнениями.

 Физическое воспитание является неотъемлемой частью обучения и профессиональной подготовки студентов. Оно направлено на укрепление здоровья, улучшение физической и профессионально-прикладной подготовленности студентов.

 Физическое воспитание осуществляется комплексно в тесной взаимосвязи учебных занятий, занятий в спортивных секциях, оздоровительных группах, клубам по видам спорта, а также спортивно-массовых мероприятий во внеурочное время и самостоятельных занятий студентов.

 Важнейшее значение имеет теоретический раздел учебной программы, в котором предусмотрено освоение студентами знаний по использованию средств физического воспитания и укрепления здоровья, поддержания на высоком уровне умственной работоспособности, профилактики заболеваний, приобретения навыков самоконтроля в процессе занятий физическими упражнениями.

 Цель физического воспитания студентов – формирование физической культуры личности.

 Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих воспитательных и оздоровительных задач:

* формирование осознанного понимания социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке её к профессиональной деятельности;
* овладение целостной системой знаний научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
* формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, здоровому образу жизни, физического самосовершенствования и самовоспитания, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
* овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие;
* развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
* обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей физическую готовность студента к будущей профессии;
* приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности в быту, семье и на производстве для достижения жизненных и профессиональных целей.

 В структуру культуры общества в качестве одного из важных его видов входит физическая культура, которая, в свою очередь, имеет собственную структуру. С определенной условностью физическую культуру можно подразделить на ряд больших разделов, которые по своим особенностям соответствуют различным направлениям и сферам её использования в обществе. Каждый раздел включает виды и разновидности, например базовая физическая культура – школьная, вузовская и т.д., фоновая физическая культура – рекреативная и реабилитационная.

 Базовая (образовательная) физическая культура – фундаментальная часть физической культуры, которая включена в систему образования и воспитания. Базовая – потому, что она направлена на приобретение основного фонда жизненно важных двигательных умений, навыков и физических качеств.

 К *фоновым* видам физической культуры относятся гигиеническая физическая культура и рекреативная. *Гигиеническая* физическая культура – это различные формы физической культуры, включенные в рамки повседневного быта (утренняя гимнастика, прогулки, физические упражнения в режиме дня, не связанные со значительными нагрузками). *Рекреативная* физическая культура – активный туризм, походы выходного дня, физкультурно-спортивные развлечения. Фоновая физическая культура оказывает оперативное влияние на текущее функциональное состояние организма, нормализуя его и способствуя созданию благоприятного функционального «фона» жизнедеятельности.

 *Реабилитационная* физическая культура – процесс специально направленного использования физических упражнений в качестве средств лечения и восстановления функций организма, нарушенных или утраченных вследствие заболеваний, травм и других причин. Распространенные её формы – лечебная физическая культура (ЛФК), адаптивная физическая культура (АФК).

**2.Социальная роль и функции физической культуры и спорта.**

 Физическая культура – это сложное социальное явление. Которое не ограничено решением одних только задач физического развития, а выполняет и другие социальные функции в области политики, морали, этики и эстетики.

 Деятельность в сфере физической культуры имеет как материальные, так и духовные ценности.

 Материальные ценности являются результаты воздействия физической культуры на биологическую сторону человека – физические качества, двигательные возможности. К материальным ценностям физической культуры относятся также спортивные сооружения, спортивные базы учебных заведений и др.

 К духовным ценностям физической культуры относятся произведения искусства, посвященные физической культуре и спорту – живопись, скульптура, музыка, кино; система управления физкультурной деятельностью в государстве; наука о физическом воспитании. В целом духовные ценности воплощаются в результатах научной, теоретической, методической деятельности.

 Физическая культура стимулирует развитие духовной и материальной деятельности, поскольку создает общественные потребности и побуждает к поискам, открытиям в области науки, новым методикам, новым техническим средствам. Она увеличивает потребности общества в строительстве материально-технических сооружений, конструированию и совершенствованию инвентаря и оборудования.

 Физическая культура призвана выполнять ряд специфических функций:

 *образовательная* – получение знаний, необходимых для понимания природных и социальных процессов функционирования физической культуры общества и личности. Способность их творческого использования для личного и профессионального развития;

 *прикладная* – повышение специфической физической подготовленности и работоспособности для трудовой деятельности и воинской службы средствами профессионально-прикладной физической культуры;

 *спортивная* – достижение максимальных результатов в избранном виде спорта;

 *рекреативная* – организация содержательного общества;

 *оздоровительно-реабилитационная* – предупреждение утомления и восстановление временно утраченных функциональных возможностей организма.

 Приведенные функции физической культуры могут удовлетворить запросы и потребности в физкультурной деятельности любого человека.

**3.Физическая культура личности студента.**

Начальным этапом становления физической культуры личности является формирование ценностно-смыслового отношения человека к своей физической форме. Сюда входит знание студентом своего физического развития и здоровья, умение оценивать свои физические способности, а также положительный настрой на физкультурно-оздоровительную деятельность.

 Следующий этап – познавательная и физкультурно-спортивная деятельность. Цель педагога по физической культуре – поэтапно, в процессе освоения предмета оказать помощь студентам в своем самопознании и самоопределении в физкультурно-оздоровительной деятельности. Студент должен иметь возможность оценить свое физическое развитие, сравнить его со сверстниками и контролировать свою деятельность в сфере физической культуры в соответствии с требованиями учебной программы дисциплины.

 За время обучения в образовательном учреждении студент должен пройти через все этапы становления физической культуры личности. Поступая в образовательное учреждение, абитуриент уже имеет определенный уровень личной физической культуры, характеризующийся общим физическим состоянием личности, физической подготовленностью, физическим совершенством, знаниями в области физической культуры. Поэтому дисциплина «Физическая культура» в образовательном учреждении среднего профессионального образования преподается на более высоком уровне и воспринимается студентом более осознано, с пониманием значения результатов физического воспитания и физкультурного образования в дальнейшей жизни человека. Физическое воспитание, включенное в систему образования и воспитания, начиная с дошкольных учреждений, характеризует основу физической подготовленности людей – приобретение жизненно важных двигательных умений и навыков, разностороннее развитие физических способностей. Студент может самостоятельно выбирать пути реализации социальной программы физической культуры, воспринимать образование в сфере физической культуры как составляющую собственного стиля жизни.

 Стремление к самопознанию психофизических возможностей, пониманию красоты человеческого тела и спортивных движений, а также к пониманию своего внутреннего мира ведет к формированию творческой индивидуальности человека высокого уровня физической культуры. Такие люди не довольствуются достигнутыми результатами, а постоянно стремятся к созиданию. Важны физическое совершенствование и самовоспитание, потребность в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.

 В физическом воспитании студентов используются разнообразные формы учебных и внеучебных занятий на протяжении всего периода обучения. Учебные занятия проводятся в форме:

* теоретических, практических, контрольных;
* методико-практических и учебно-тренировочных занятий;
* индивидуальных и индивидуально-групповых дополнительных занятий или консультаций;
* самостоятельных занятий по заданию и под контролем преподавателя;

 Внеучебные занятия организуются в форме;

* выполнения физических упражнений и рекреационных мероприятий в режиме учебного дня;
* занятий в спортивных клубах, секциях, группах по интересам;
* самодеятельных занятий физическими упражнениями, спортом, туризмом;
* массовых оздоровительных, физкультурных и спортивных мероприятий.

 Сфера физической культуры объединяет биологические и социальные начала в человеке, помогает личности стать сильнее.

 Педагогическая практика показывает, что у студентов, включенных в систематические занятия по физическому воспитанию и проявляющих на занятиях физическую активность, вырабатывается определенный стереотип режима дня, высокий жизненный тонус. Таким студентам в большей мере присущи ответственность, чувство долга, добросовестность, собранность. Они более успешны в работе, которая требует систематического напряжения организма, им легче себя контролировать. Все это указывает на положительное влияние физических нагрузок на характерологические личности студентов.

 Современный образ жизни требует от молодых людей все большего напряжения сил. Умственные и физические перегрузки, стрессы профессионального и бытового характера ведут к нарушению обмена веществ, возникновению сердечно-сосудистых заболеваний, избыточному весу. Электроника на работе, автомобили, лифты, автоматизация в быту привели к дефициту двигательной деятельности человека. Эти факторы настолько отрицательно влияют на здоровье человека, что внутренние защитные функции организма не в состоянии справиться с ними. Чем дальше человечество идет в своем развитии, тем более нужно ему физическая активность и подготовленность. Без физической культуры решить задачу повышения объема двигательной деятельности невозможно.

 Чтобы оценить значение физической культуры, каждый студент должен осознать важность ее в своей жизни. Только тогда он сможет добиться успехов в личной жизни и на профессиональном поприще.

Список литературы:

1. Коробков А.В., Головин В.А., Масляков В.А. Физическое воспитание. -М.: Высш. школа, 1983.

 2. Амосов Н.М. Раздумья о здоровье. – Кемерово: Кемеровское инженерное изд-во, 1981. – 176 с.

3. Березин И.П., Дергачев Ю.В. Школа здоровья.

4. Орешник Ю.А. К здоровью через физкультуру. М. «Медицина», 1989 г.

5. Орешник Ю.А. К здоровью через физкультуру. М. «Медицина», 1989 г.