

Недобывайло Владимир Павлович

Образовательное частное учреждение Высшего образования

«Международный юридический институт»

Кафедра общегуманитарных и естественно-научных дисциплин

г. Москва

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ
КАК СРЕДСТВА СОХРАНЕНИЯ И УКРЕПЛЕНИЯ
ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ,
ИХ ФИЗИЧЕСКОГО И СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ**

Владея и активно используя разнообразные физические упражнения, человек улучшает свое физическое состояние и подготовленность, физически совершенствуется. Физическое совершенство отражает такую степень физических возможностей личности, ее пластической свободы, которые позволяют ей наиболее полно реализовать свои сущностные силы, успешно принимать участие в необходимых обществу и желательных для нее видах социально-трудовой деятельности, усиливают ее адаптивные возможности и рост на этой основе социальной отдачи.

Степень физического совершенства определяется тем, насколько прочную основу оно представляет для дальнейшего развития, в какой мере оно открыто новым качественным изменениям и создает условия для перевода личности в иное, более совершенное качество.

Физическое совершенствование правомерно рассматривать как динамическое состояние, характеризующее стремление личности к целостному развитию посредством избранного вида спорта или физкультурно-спортивной деятельности. Тем самым обеспечивается выбор средств, наиболее полно соответствующий ее морфофункциональным и социально-психологическим особенностям, раскрытию ее индивидуальности.

Вот почему физическое совершенство является не просто желаемым качеством будущего специалиста, а необходимым элементом его личностной структуры.

Физкультурно-спортивная деятельность, в которую включаются студенты – один из их эффективных механизмов слияния общественного и личного интересов, формирование общественно необходимых индивидуальных потребностей. Ее специфическим ядром являются отношения, развивающие физическую и духовную сферу личности, обогащающие ее нормами, идеалами, ценностными ориентациями.

При этом происходит превращение социального опыта в свойства личности и превращение ее сущностных сил во внешний результат. Целостный характер такой деятельности делает ее мощным средством повышения социальной активности личности.

Физическая культура личности проявляет себя в трех основных направлениях. Во-первых, определяет способность к саморазвитию, отражает направленность личности на себя, что обусловлено ее социальным и духовным опытом, обеспечивает ее стремление к творческому самосовершенствованию.

Во-вторых, физическая культура – основа самодеятельного, инициативного самовыражения будущего специалиста, проявление творчества в использовании средств физической культуры, направленных на предмет и процесс его профессионального труда.

В-третьих, она отражает творчество личности, направленное на отношения, возникающие в процессе физкультурно-спортивной, общественной и профессиональной деятельности.

Профессиональная направленность физической культуры личности – это основа, объединяющая все остальные компоненты.

Критерии, по которым можно судить о сформированности физической культуры личности, выступают объективные и субъективные показатели.

Опираясь на них, можно выявить существенные свойства и меру проявления физической культуры в деятельности.

К ним относятся:

- степень сформированности потребности в физической культуре и способы ее удовлетворения;
- интенсивность участия в физкультурно-спортивной деятельности;
- характер сложности и творческий уровень этой деятельности;
- выраженность эмоционально-волевых и нравственных проявлений личности в физкультурно-спортивной деятельности (самостоятельность, настойчивость, целеустремленность, самообладание, коллективизм, патриотизм, трудолюбие, ответственность, дисциплинированность);
- отношение к выполняемой деятельности;
- владение средствами, умениями и навыками, необходимыми для физического совершенствования.

В соответствии с критериями можно выделить уровень проявления физической культуры личности.

В основе потенциального уровня – положительно осознанное отношение студентов к физической культуре в целях самосовершенствования и профессиональной деятельности.

Творческий уровень характерен для студентов, убежденных в значимости и необходимости использовать физическую культуру для развития и реализации возможностей личности. Этим студентам присуща основательность знаний по физической культуре, они владеют умениями и навыками физического самосовершенствования, организации здорового образа жизни, использования средств физической культуры для реабилитации при высоких нервно-эмоциональных нагрузках и после перенесенных заболеваний, они творчески внедряют физическую культуру в профессиональную деятельность, в семейную жизнь. После окончания вуза проявляют инициативу самодеятельности во многих сферах жизнедеятельности.

Литература:

1. Слостенин В.А. Педагогика: Учебник для студентов Высших педагогических учебных заведений. Москва: Академия, 2011-380с.

2. Столяров В.И. Современные проблемы науки о физической культуре и спорте. Философия спорта: Учебник. Москва: Советский спорт, 2015-464с.

3. Недобывайло В.П. Мониторинг состояния обучения дисциплины «Физическая культура» в образовательных учреждениях Московской области в условиях ФГОС второго поколения. Журнал Наукоград, 2021-5с.