

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА ФИЗИЧЕСКИЕ СПОСОБНОСТИ СТУДЕНТОВ

Шмальц Татьяна Александровна

студент

Технический институт (филиал) Северо-Восточного федерального университета, г. Нерюнгри

Аннотация. В данной статье рассматривается проблема физической культуры и её влияния на студентов технического ВУЗа. Было проведено исследование, выявляющее мнение студентов по этому вопросу. Выяснилось, что студенты считают, что физическая культура в основном влияет на физическое развитие.

Ключевые слова: физическая культура, влияние, качества и способности, общая культура.

Физическая культура — органическая часть общечеловеческой культуры, ее особая самостоятельная область. Вместе с тем это специфический процесс и результат человеческой деятельности, средство и способ физического совершенствования личности. Физическая культура удовлетворяет социальные потребности в общении, игре, развлечении, в некоторых формах самовыражения личности через социально активную полезную деятельность [2, стр. 5]. Физическая культура позволяет эффективно формировать физические способности, оптимизировать состояние здоровья и работоспособность, оказывает большое влияние на нравственное, эстетическое, интеллектуальное развитие.

Период обучения в вузе совпадает со временем активного становления организма и всех его подсистем, и именно в это время происходят глубокие перемены в образе жизни, культуре и психологии, определяющие формирование профессионального, творческого и социального потенциала будущего специалиста.

Огромным числом исследований подтверждено, что сохранение здоровья и реализация генофонда напрямую зависят от уровня культуры. Помимо всего прочего, культура предполагает целесообразные действия по сохранению и укреплению здоровья, основанные на нравственных принципах.

Физическая культура воздействует не только на физическое здоровье, но и общий культурный облик.

Физическая культура направлена на то, чтобы развить целостную личность, гармонизировать ее духовные и физические силы, активизировать готовность полноценно реализовать свои сущностные силы в здоровом и продуктивном стиле жизни, профессиональной деятельности, в самопостроении необходимой социокультурной

комфортной среды, являющейся неотъемлемым элементом образовательного пространства вуза [2, стр. 18].

В процессе физической (спортивной) тренировки на занимающихся оказывается значительное воздействие по формированию нравственных, волевых и психических качеств, которые становятся постоянными чертами личности. Это позволяет занимающимся проявлять их в учебной, трудовой, общественной и других видах деятельности, а также в быту и семье [1, стр. 172].

Таким образом, физическую культуру необходимо изучать как отдельную разновидность культурной деятельности, следствия которые положительно влияют на общество и личность.

Для того чтобы узнать мнение студентов о влиянии физической культуры на становление их культурного облика, было выполнено исследование путем анкетирования. В нем участвовали студенты 1-3 курсов, посещающие занятия по физической культуре.

Цель исследования: определить воздействие физической культуры на качества и способности студентов.

Для того чтобы выяснить, каково влияние физической культуры на качества и способности студентов, было представлено 14 качеств и способностей, предложенных М.Я. Виленским и А.Г. Горшковым [3, стр. 125]. К каждому качеству предлагалось пять вариантов ответа: сильное положительное влияние, слабое положительное влияние, отрицательное влияние, отсутствие какого-либо влияния, ответ затруднен. Представленные качества и способности в результате были разделены на абсолютные, заметные и спорные. Итоги подводились по ответам, отмеченным как сильное положительное влияние.

При проведении анализа итогов анкетирования было обнаружено, что для девушек компонентами, на которые физическая культура оказывает абсолютное влияние являются физические качества и двигательные способности, волевые качества, телосложение и фигура. Заметное влияние имеют общительность и коммуникабельность, красота и пластика движений, всестороннее и гармоничное развитие, эстетические способности, общественная активность, успехи в труде, уровень общей культуры. Спорное влияние физической культуры выражается в интеллекте и умственном развитии, подготовленности к избранной профессии, нравственном облике, уважении со стороны окружающих.

Для юношей способностями, на которые физическая культура оказывает абсолютное влияние, являются физические качества и двигательные способности, волевые качества, успехи в труде, телосложение и фигура, всестороннее и гармоничное развитие. Заметное влияние оказывается на общительность и коммуникабельность, уровень общей культуры, уважение со стороны окружающих, общественная активность, красота и пластика движений, интеллект и

умственное развитие, эстетические способности, нравственный облик. Спорное влияние выражается только в подготовленности к избранной профессии.

В ходе исследования выяснилось, что и девушки, и юноши считают, что физическая культура влияет в основном на физические качества. В целом ответы юношей характеризуются большим положительным влиянием физической культуры на их качества и способности, чем ответы девушек. Можно предположить, что такое мнение студентов выражается в зауженном суждении.

Список литературы:

1. Евсеев Ю.И. Физическая культура / Ю.И. Евсеев. – 3-е изд. – Ростов н/Д.: Феникс, 2005. – 382 с.
2. Ильинич В.И. Физическая культура студента / Под ред. В.И. Ильинича. – М.: Гардарики, 2000. – 448 с.
3. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учеб.пособие / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. – М.: Гардарики, 2007. – 218 с.