

Лекция 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов

Задание по теме:

1. Внимательно прочтите текст лекции, отметьте для себя наиболее сложные для восприятия положения, подготовьте вопросы для преподавателя.

2. Для успешного усвоения содержания используйте перечень сайтов, указанных в конце материала.

Текст лекции

Физическая культура как социальное явление функционирует на протяжении всей истории человеческого общества. На состояние и развитие физической культуры в обществе оказывают влияние производственные отношения людей, экономическая, политическая и идеологическая формы борьбы, достижения науки, философии, искусства. Уже первобытнообщинный строй предъявлял к своим членам определенные требования по физической подготовленности, уже тогда существовали своеобразные системы физического воспитания. Физическое развитие и степень физической подготовленности человека, его ловкость, сила, выносливость обеспечивали успех в охоте, войне, в защите от стихийных бедствий, ставя, таким образом, само существование человека в зависимость от уровня развития его физических качеств. В этом одна из основных причин того, что наши отдаленные предки пришли к пониманию следующего: совершенствуя свои двигательные возможности, можно не только успешнее трудиться, охотиться, воевать и пр., но и физически развивать самого себя. Физические упражнения древнего человека входили в магический церемониал, обрядовые танцы, посвящения, игры, имитируя трудовые, военные и др. действия. Через них осуществлялась передача опыта в выполнении тех или иных движений (а это уже зарождение элементов физического воспитания), кроме того, выполняемые движения можно характеризовать как физические упражнения, т. к. они не являлись собственно трудом, военным делом и др. Здоровый, физически подготовленный человек, владеющий разнообразными умениями и навыками, быстрее сможет приспособиться к изменяющимся условиям среды, освоить новую профессию, более эффективно трудиться. Несмотря на увеличение доли умственного труда в современном производстве, физическая подготовленность работников не теряет своей актуальности, так как способствует повышению умственной работоспособности, снятию утомления и нервно-психического напряжения. В условиях стремительно развивающихся науки и техники проблема надежности человека в системе производства становится главенствующей. Термин «культура», появившийся в период возникновения человеческого общества, далеко неоднозначен, тесно связан с такими понятиями, как «возделывание», «обработка», «воспитание», «образование», «развитие». Этот термин в современном обществе охватывает широкую сферу

преобразовательной деятельности и ее результаты в виде соответствующих ценностей, в частности, «преобразование своей собственной природы». С каждым годом возрастает роль физической культуры и спорта во многих сферах жизни нашей страны, в том числе и в сфере образования. Успехи высшей школы в области физического воспитания во многом зависят от того, насколько активно и сознательно включены студенты в учебный процесс, от их отношения к физическому воспитанию как к учебному предмету [7]. Таким образом, физическая культура уже с давних пор ставится человеком в центр внимания. Уже с малых лет начинается физическое воспитание, которое является залогом здорового будущего.

Физическая культура и ее компоненты

Физическая культура - сфера социальной деятельности, направленная на сохранение и укрепление здоровья, развитие психофизических способностей человека в процессе осознанной двигательной активности. Физическая культура - часть культуры, представляющая собой совокупность ценностей, норм и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путем физического воспитания, физической подготовки и физического развития (в соответствии с Федеральным законом Российской Федерации от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»). Основными показателями состояния физической культуры в обществе являются: · уровень здоровья и физического развития людей; · степень использования физической культуры в сфере воспитания и образования, в производстве и быту. Каждый из компонентов физической культуры имеет известную самостоятельность, свою собственную целевую установку, материально-техническое обеспечение, различный уровень развития и объем личностных ценностей. Поэтому спорт в деятельности сфере физической культуры выделяют особо, используя словосочетания «физическая культура и спорт», «физкультура и спорт». В этом случае под «физической культурой», «физкультурой» в узком смысле как раз и можно подразумевать массовую физическую культуру и лечебную физическую культуру.

Массовая физическая культура

Массовую физическую культуру образуют физкультурная деятельность людей в рамках процесса физического воспитания и самовоспитания для своего общего физического развития и оздоровления, совершенствования двигательных возможностей, улучшения телосложения и осанки, а также занятий на уровне физической рекреации. Физическая рекреация Рекреация (лат. - recreation, - «восстановление») - 1) каникулы, перемена в школе, 2) помещение для отдыха в учебных заведениях, 3) отдых, восстановление сил человека. Физическая рекреация - это двигательный активный отдых и

развлечения с использованием физических упражнений, подвижных игр, различных видов спорта, а также естественных сил природы, в результате которых получается удовольствие и достигается хорошее самочувствие и настроение, восстанавливается умственная и физическая работоспособность. Как правило, занятия на уровне массовой физической культуры для здорового человека не связаны с очень большими физическими и волевыми усилиями, однако, они создают мощный дисциплинирующий, тонизирующий и гармонизирующий фон для всех сторон его деятельности.

Лечебная физическая культура

Другое, также неспортивное по целям, направление физической культуры образует лечебная физическая культура (двигательная реабилитация), использующая специально подбираемые физические упражнения и, как уже отмечалось, некоторые спортивные средства для лечения и восстановления функций организма, нарушенных в результате заболеваний, травм, переутомления и других причин. Спорт в традиционном выражении «физкультура и спорт» вынесен не только за рамки физкультуры в узком понимании этого термина, но и за рамки физической культуры в широком смысле, так как включает в себя также непосредственно не связанные с культурой физической виды деятельности (например, шахматы, шашки, бридж, бильярд, стрельбу, ряд технических видов спорта и т. д.), подходящие под первоначальное значение английского слова «sport» как игры, забавы, развлечения. В широком смысле современное понятие физической культуры включает в себя только виды спорта, основанные на выполнении определенных физических упражнений и высокой двигательной активности. Неотъемлемыми особенностями спорта являются ярко выраженная состязательность, стремление к победе и достижению высоких результатов, требующие повышенной мобилизации физических, психических и нравственных качеств человека, которые совершенствуются в процессе рациональной тренировки и участия в соревнованиях. Такому выделению двух различных количественных и качественных уровней проявления возможностей и стремлений человека в занятиях массовой физкультурой и спортом и соответствуют известные у нас названия «культурник» и «спортсмен».

Адаптивная физическая культура

Специфичность этой деятельностной сферы выражается в дополняющем определении «адаптивная», что подчеркивает предназначение средств физической культуры для лиц с отклонениями в состоянии здоровья. Это предполагает, что физическая культура во всех её проявлениях должна стимулировать позитивные морфофункциональные сдвиги в организме, формируя тем самым необходимые двигательные координации, физические качества и способности, направленные на жизнеобеспечение, развитие и совершенствование организма. Магистральным направлением адаптивной

физической культуры является формирование двигательной активности, как биологического и социального факторов воздействия на организм и личность человека. Познание сущности этого явления - методологический фундамент адаптивной физической культуры. В Санкт-Петербургском Университете физической культуры им. П.Ф. Лесгафта открыт факультет адаптивной физической культуры, задачей которого является подготовка высококвалифицированных специалистов для работы в сфере физической культуры инвалидов. Помимо работы с людьми, имеющими отклонения в состоянии здоровья, адаптивная физическая культура направлена на использование двигательной активности для содействия социально-психологической адаптации, профилактику отклонений в социализации (например, в рамках этого направления разрабатывается использование средств физической культуры и спорта для профилактики наркозависимости).

Физическое воспитание

Под современным широким понятием «физическое воспитание» подразумевается органическая составная часть общего воспитания - учебный, педагогический процесс, направленный на освоение человеком личностных ценностей физической культуры. Иными словами, целью физического воспитания является формирование физической культуры личности, то есть той стороны общей культуры человека, которая помогает реализовать его биологический и духовный потенциал. Физическое воспитание, понимаем мы это или нет, начинается с первых же дней после рождения человека. Основоположником научной системы физического воспитания (первоначально - образования), гармонично способствующей умственному развитию и нравственному воспитанию молодого человека, является в России русский педагог, анатом и врач Петр Францевич Лесгафт (1837-1909). Созданные им в 1896 году «Курсы воспитательниц и руководительниц физического образования» были первым в России высшим учебным заведением по подготовке специалистов физического воспитания, прообразом современной Санкт-Петербургской академии физической культуры имени П.Ф. Лесгафта. Следует различать термины «физкультурное образование» как профессиональную подготовку в специальных учебных заведениях и «физическое образование» в его первоначальном (по П.Ф. Лесгафту) смысле физического воспитания. В английском языке термин «physical education» может употребляться и в том, и в другом смысле. Следует также иметь в виду, что за рубежом не в ходу английский термин «en:physical culture» в смысле нашего широкого понятия «физическая культура». Там в зависимости от конкретного направления физкультурной деятельности используются слова «en:sport», «en:physical education», «en:physical training», «en:fitness» и др.

Физическое воспитание в единстве с умственным, нравственным, эстетическим и трудовым воспитанием обеспечивает всестороннее развитие личности. Причем эти стороны общего процесса воспитания в значительной

мере проявляются и в самом организованном соответствующим образом процессе физического воспитания. В высших учебных заведениях процесс физического воспитания студентов осуществляется на кафедре физического воспитания через учебную дисциплину «Физическая культура». Цель физического воспитания достигается в решении взаимосвязанных оздоровительных, развивающих, образовательных и воспитательных задач. К оздоровительным и развивающим задачам физического воспитания относятся: укрепление здоровья и закаливание организма; гармоничное развитие тела и физиологических функций организма; всестороннее развитие физических и психических качеств; обеспечение высокого уровня работоспособности и творческого долголетия. Считается, что для выполнения этих задач общее время учебно-тренировочных занятий по дисциплине «Физическая культура» и дополнительных самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом для каждого студента должно составлять не менее 5 часов в неделю[10].

2. Физическая культура и спорт как социальные феномены

Последние годы круто изменили нашу жизнь, но какие бы изменения не происходили в стране, одно остается неизменным в государстве - воспитание человека, личности, способной завоевать право на строительство новых основ человеческого общества. Человек как личность формируется в процессе общественной жизни: в учебе, в труде, в общении с людьми. Физическая культура и спорт вносят свой вклад в формирование всесторонне развитой личности. Нравственное воспитание. На учебных занятиях, тренировках, а особенно во время спортивных соревнований учащиеся переносят большие физические и моральные нагрузки: быстро меняющаяся обстановка, сопротивление соперника, зависимость результата спортивных соревнований от усилий каждого члена команды, умение подчинить свои интересы интересам коллектива, неукоснительное выполнение определенных правил, уважительное отношение к сопернику. Все это содействует формированию у них таких черт характера, как сила воли, смелость, самообладание, решительность, уверенность в своих силах, выдержка, дисциплинированность. Умственное воспитание. На занятиях физической культурой и спортом учащиеся приобретают знания о рациональных способах выполнения двигательных действий, об использовании приобретенных навыков в жизни, усваивают правила закаливания организма, обязательные требования гигиены. Развиваются наблюдательность, внимание, восприятие, повышается уровень устойчивости умственной работоспособности. При правильной организации занятия физической культурой могут стать важным средством в предупреждении переутомления, нервных срывов и неврозов при подготовке к экзаменам.

Трудовое воспитание

Постановка физического воспитания в каждом учебном заведении определяет в значительной мере степень готовности каждого выпускника к работе по специальности. Сущность трудового воспитания заключается в систематическом и планомерном развитии качеств и свойств личности, определяющих подготовку человека к жизни, к общественно полезному труду. В процессе подготовки и проведения занятий необходимо обращать внимание на коллективную расстановку и уборку снарядов, оборудования, инвентаря, участие в общих работах по благоустройству площадок и т. д. Эстетическое воспитание. Многие люди приобщаются к спорту не только из стремления укрепить здоровье или установить рекорды, их привлекает эстетическое удовольствие от занятий, от возможности постоянно созерцать прекрасное и создавать его в виде совершенных по красоте движений. Связь занятий физическими упражнениями с эстетическим воспитанием имеет действенный характер, так как позволяет не только формировать внешне прекрасный образ, но и одновременно влиять на воспитание морально - волевых качеств, этических норм и поведение в обществе. Физическая культура и спорт - средство укрепления мира, дружбы и сотрудничества между народами. Выступая в соревнованиях в различных странах, на различных континентах, спортсмены знакомятся с культурой и бытом других стран, с историческими местами. Совместные тренировки, а в настоящее время и совместные выступления спортсменов разных стран в клубных и национальных сборных командах укрепляют дружбу народов[7].

3. Роль физического воспитания в оздоровлении общества

Воспитательные функции физической культуры и спорта также имеют свои специфические особенности. Поэтому в современной теории физической культуры появляются понятия физкультурного и спортивного воспитания, существенно отличающиеся друг от друга. Так, в понятие физкультурного воспитания входит процесс формирования физической культуры личности посредством освоения ее ценностного потенциала. Основными показателями физической культуры как свойства личности являются: забота человека о своем физическом состоянии, умение эффективно применять средства физического воспитания, «физкультурная ментальность» человека, уровень знаний в области физической культуры, готовность оказать помощь другим людям в их оздоровлении и физическом совершенствовании [5]. Физическое воспитание у нас в стране является государственным делом и, несмотря на изменения, происходящие в стране, и экономические трудности, остается делом государственной важности. Показателями состояния физической культуры в обществе и государстве являются совокупность материальных и духовных ценностей, созданных для физического совершенствования людей, уровень их здоровья и физического развития, степень использования физических упражнений в сфере воспитания. Целью физического воспитания студентов высших учебных заведений является продолжение формирования физической

культуры личности: мотивационно-целостного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение здоровья, общей и прикладной физической подготовленности. Основу спортивного общества составляют физкультурные коллективы. Коллектив физической культуры - первичная физкультурная организация, объединяющая любителей спорта для совместных тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях. Коллектив физической культуры создается на предприятии, в учреждении, учебном заведении и работает под руководством своей профсоюзной организации. Вся свою работу коллектив физкультуры строит на основе инициативы и самостоятельности. Одна из задач коллективов физкультуры и спортивных клубов - массовое вовлечение населения в занятия физической культурой и спортом посредством различных оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий. Активно участвуя в жизни физкультурной организации, члены коллектива физкультуры не только совершенствуют свое спортивное мастерство и повышают физическую закалку, но и приобретают навыки физкультурных организаторов, общественных инструкторов, тренеров и спортивных судей[4].

4. 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 и развитию 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 эффективных механизмов слияния общественного и личного интересов, формирования 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 «самостроительству», 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, т. е. «на других». Чем богаче и шире круг связей личности в этой деятельности, тем богаче становится пространство ее субъективных проявлений[9].

5. Профессиональная направленность физического воспитания

Профессиональная направленность физической культуры личности - это основа, объединяющая все остальные ее компоненты. Критериями, 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 (затрачиваемое время, регулярность); ·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); ·степень удовлетворенности и отношение к выполняемой деятельности; ·проявление самодеятельности, самоорганизации, самообразования, самовоспитания и самосовершенствования в физической культуре; ·владение средствами, методами, умениями и навыками, необходимыми для физического совершенствования; ·системность, глубина и гибкость усвоения научно-практических знаний по физической культуре для творческого использования в практике физкультурно-спортивной деятельности; ·широта диапазона и регулярность использования знаний, умений, навыков и опыта физкультурно-спортивной деятельности в организации здорового стиля жизни, в учебной и профессиональной деятельности. Таким образом, о сформированности

физической культуры личности можно судить по тому, как и в какой конкретной форме проявляются личностные отношения к физической культуре, ее ценностям. Сложная система потребностей личности, ее способностей предстает здесь как мера освоения физической культуры общества и мера творческого самовыражения в ней. В соответствии с критериями можно выделить ряд уровней проявления физической культуры личности. Предминальный уровень складывается стихийно. Причины его лежат в сфере сознания в отношении студентов и связаны с неудовлетворенностью предлагаемой педагогами программой, содержанием занятий и внеучебной деятельности, ее смысловым и общекультурным потенциалом; осложненными межличностными отношениями с педагогом. У студентов отсутствует потребность в познавательной активности, а знания проявляются на уровне знакомства с учебным материалом. Отрицается связь физической культуры со становлением личности будущего специалиста и процессом его профессиональной подготовки. В мотивационной сфере доминирует негативная или индифферентная установка. На учебных занятиях такие студенты пассивны, сферу внеучебной деятельности отвергают. Уровень их физических возможностей может быть различным. Номинальный уровень характеризуется индифферентным отношением студентов к физической культуре и спонтанным использованием ее отдельных средств и методов под влиянием товарищей по учебной группе, досугу, эмоционального впечатления от спортивного зрелища, теле- или киноинформации. Знания ограничены, бессистемны; смысл занятий видится лишь в укреплении здоровья, частично в физическом развитии. Практические умения ограничены простейшими элементами - утренняя зарядка (эпизодически), отдельные виды закаливания, активный отдых; направленность - личная. Иногда студенты этого уровня могут принимать участие в некоторых видах физкультурно-спортивной деятельности репродуктивного характера по просьбе педагога. Уровень здоровья и физической подготовленности таких студентов имеет широкий диапазон. В послевузовском периоде они не проявляют инициативы в заботе о своем здоровье, физическом состоянии. В основе потенциального уровня - положительно осознанное отношение студентов к физической культуре в целях самосовершенствования и профессиональной деятельности. Они имеют необходимые знания, убеждения, практические умения и навыки, позволяющие грамотно выполнять разнообразную физкультурно-спортивную деятельность под контролем и при консультативной помощи педагогов и опытных товарищей. Познавательная активность проявляется как в сфере спортивных зрелищ, так и в освоении научно-популярной литературы. Направленность «на себя». Большое значение придают эмоциональному общению и самовыражению в процессе занятий. Используют частичное физическое самовоспитание, руководствуясь личными мотивами. Проявляют активность в общественной физкультурной деятельности лишь при

побуждении извне (педагоги, общественность, деканат). После окончания вуза проявляют физкультурно-спортивную активность, лишь попадая в благоприятную среду. Творческий уровень характерен для студентов, убежденных в ценностной 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 самостоятельности во многих сферах жизнедеятельности. Границы выделенных уровней подвижны. Они свидетельствуют о наличии противоречий, основным из которых является несоответствие между современными требованиями к профессионально-личностному развитию будущего специалиста и его реальным уровнем. А это является движущей силой развития его физической культуры.

6. Основные положения организации физического воспитания в вузе.

Физическая культура в вузе выполняет следующие социальные функции:

. Преобразовательно-созидательную, что обеспечивает достижение необходимого уровня физического развития, подготовленности и совершенствования личности, укрепления ее здоровья, подготовку ее к профессиональной деятельности;

. Интегративно-организационную, характеризующую возможности объединения молодежи в коллективы, команды, клубы, организации, союзы для совместной физкультурно-спортивной деятельности;

. Проективно-творческую, определяющую возможности физкультурно-спортивной деятельности, в процессе которой создаются модели профессионально-личностного развития человека, стимулируются его творческие способности, осуществляются процессы самопознания, самоутверждения, саморазвития, обеспечивается развитие индивидуальных способностей;

. Проективно-прогностическую, позволяющую расширить эрудицию студентов в сфере физической культуры, активно использовать знания в физкультурно-спортивной деятельности и соотносить эту деятельность с профессиональными намерениями;

. Ценностно-ориентационную. В процессе ее реализации формируются профессионально и личностно-ценностные ориентации, их использование обеспечивает профессиональное саморазвитие и личностное самосовершенствование;

. Коммуникативно-регулятивную, отражающую процесс культурного поведения, общения, взаимодействия участников физкультурно-спортивной деятельности, организации содержательного досуга, оказывающую влияние на коллективные настроения, переживания, удовлетворение социально-этических и эмоционально-эстетических потребностей, сохранение и восстановление психического равновесия, отвлечение от курения, алкоголя, токсикомании;

. Социализации, в процессе которой происходит включение индивида в систему общественных отношений для освоения социокультурного опыта, формирования социально ценных качеств. Изучение социальных функций физкультуры в вузе позволит глубже понять содержание учебной дисциплины «Физическая культура», зафиксированной в примерной программе для вузов в соответствии с государственным образовательным стандартом. Примерной она названа потому, что отражает только требования «Стандарта», но в каждом вузе может быть расширена и дополнена с учетом регионально-территориальных, социокультурных, климатических факторов, а также особенностей подготовки профессиональных кадров, материально-технических условий. Чтобы достичь цели физического воспитания - сформировать физическую культуру личности и создание предпосылок для их эффективной работы по избранной специальности, важно решить следующие воспитательные, образовательные, развивающие и оздоровительные задачи: . Понимать роль физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;

. Знать научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни;

. Формировать мотивационно-ценностное отношение студентов к физической культуре, установку на здоровый образ жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребность в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;

. Овладеть системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей и свойств личности, самоопределение в физической культуре;

. Обеспечить общую и профессионально-прикладную физическую подготовленность, определяющую психофизическую готовность студентов к будущей профессии;

. Приобрести опыт творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей. Обязательный минимум дисциплины «Физическая культура» включает следующие дидактические единицы, освоение которых предусмотрено тематикой теоретического, практического и контрольного учебного материала:

- . Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов;
- . Социально-биологические основы физической культуры;
- . Основы здорового образа и стиля жизни;
- . Оздоровительные системы и спорт (теория, методика и практика);
- . Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.

Итак, культура здоровья студента - это, по сути - система знаний и деятельности, обеспечивающая самореализацию личности на основе тренировки врожденных качеств и разумных самоограничений в духовной, потребностно-эмоциональной и поведенческой сферах. Развернутая характеристика стратегии, принципов, методов и механизмов постижения этого основополагающего пласта жизнедеятельности дает возможность студенту сформировать индивидуальную культуру здоровья. В основе учебно-воспитательного процесса высшей школы лежит комплексный, системный характер образования, воспитания и профессиональной подготовки специалистов, в которых органически сливаются формирование мировоззрения, общественно-политическое, трудовое, нравственное, физическое, эстетическое и другие виды воспитания. Физическая культура в вузе является неотъемлемой частью формирования общей и профессиональной культуры личности современного специалиста. Как учебная дисциплина, обязательная для всех специальностей, она является одним из средств формирования всесторонне развитой личности, фактором укрепления здоровья, оптимизации физического и психофизиологического состояния студентов в процессе профессиональной подготовки. Для того чтобы сознательно прийти к выводу и значимости физической культуры и спорта, человек должен понять ее роль в своей жизни. И очень хорошо, если он поймет это не совсем поздно, для того, чтобы начать вести здоровый образ жизни. Реальные ценности неспециального физкультурного образования, спортивной деятельности, физической рекреации и двигательной реабилитации позволяют рассматривать учебную дисциплину «Физическая культура» в вузе как фундамент психофизического развития и физического совершенствования студенческой молодежи. Практическое использование ее результатов с четко выраженной гуманитарной направленностью имеет существенное значение для достижения целей в будущей профессиональной деятельности молодых специалистов в сфере производства, науки, культуры.

Дополнительная литература:

1.В.П. Бароненко, Л.А. Рапопорт. Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие для студентов учреждений среднего и профессионального образования. - М.: Альфа-М, 2019. - 417 с.

2.Детков Ю.Л., Платонова В.А., Зефирова Е.В. Теория и практика физической культуры для студентов с ослабленным здоровьем. - СПб: СПбГУИТМО, 2019. - 96 с.

3.Железняк Ю.Д. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура»: Учеб.пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Ю.Д. Железняк, В.М. Минбулатов. - М.: Издательский центр «Академия», 2019. - 272 с.

4.Захаров П.Я. История физической культуры и спорта: учебно - методический комплекс. - Горно-Алтайск: РИО ГАГУ, 2019. - 151 с.

5.Лубышева Л.И. Социология физической культуры и спорта: Учеб. пособие. - М.: Издательский центр «Академия», 2021. - 240 с.

6.Меры безопасности на уроках физической культуры: (Все для учителя физической культуры): Учебно-методическое пособие / В.Ю. Давыдов, Т.Г. Коваленко, П.А. Киселев, Г.Н. Попова. - Волгоград: Изд-во ВолГУ, 2003. - 150 с.

7.Физическая культура студента: Учебник / Под ред. В.И. Ильинича. М.: Гардарики, 2020. - 448 с. 10.Википедия - свободная энциклопедия [Официальный сайт]. URL: http://ru.wikipedia.org/wiki/Физическая_культура.