**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТИВНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ В СИСТЕМЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

*Аннотация*

В статье рассматриваются задачи физической культуры и спорта, их влияние на развитие физических и моральных качеств личности. Приводятся результаты исследования, задачей которого было изучение отношения студентов к спорту, их знаний о влиянии спорта на личность. Приводятся советы по мотивации к занятиям спортом.

*Ключевые слова*

Физическая культура и спорт, учебно-воспитательный процесс, система высшего образования, система образования.

Физкультурно-оздоровительная деятельность – это работа образовательного учреждения, которая ориентирована на развитие как физических, психических и личностных качеств, так и на социальные потребности обучающихся.

Целью физического культуры обучающихся считается овладение физической подготовкой и готовности учавствовать в соревнованиях по желанию. Возможности сосредоточенного использования различных средств физической культуры, спорта и туризма с целью сохранения и поддержания здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности[1, с. 4].

Физическое воспитание должно выполнять следующие задачи:

– обозначить значение физической культуры в формировании личности студента;

– подготовить студента к профессиональной деятельности;

– создать у студентов знания о биологических, психологический, педагогических и практических основах физической культуры;

– настроить обучающихся на ведение здорового образа жизни;

– создать мотивацию на желание самосовершенствовать физические способности;

– сформировать у учащихся привычку к постоянным физическим нагрузкам;

– помочь обучающимся изучить систему практических умений и навыков, помогающих сохранить и укрепить здоровье, самоопределиться в физической культуре и спорте;

– выработать и развить психофизические способности, качества и свойства личности;

– дать опыт увеличения двигательных и функциональных возможностей, обеспечивающих общую и профессионально-прикладную физическую подготовленность к будущей профессии и быту[2, с. 5-6].

Как можно заметить, большая часть задач связана с развитием моральных качеств, а не физических качеств. Именно нравственные качества человека, его внутренняя мотивация, характер помогают добиться успеха. Физическая культура и спорт оказывают на процесс формирования внутренних качеств человека огромное влияние. Это и объясняет актуально изучения данной темы.

Одной из главных задач профессионально направленной психофизической подготовки является обеспечение высокого уровня интенсивности и индивидуальной производительности труда будущих специалистов в современных социально-экономических условиях [3, с. 17-20].

Спорт является составляющей физической культуры, под которой понимается соревновательная работа, в частности процесс подготовки к ней. Также спорт - это часть психологического и физического воспитания, позволяющая привить волю человека к победе, к достижению максимальных результатов. Спорт подразделяется на массовый и спорт высоких достижений[4, с. 12].

Необходимо также отметить определенные свойства, которые создаются у студента в ходе занятий спортом: победы и поражения, способность извлекать из этого важный урок, высокое чувство ответственности перед коллективом и окружением, уяснение собственного достоинства, участия и сопереживания, добросовестность в ведении спорта[5].

Мы решили провести исследование, которое сможет помочь изучить отношение студентов к спорту. Знания о влиянии спорта на личность, под которой понимается социальная природа человека, наличие индивидуальных качеств, способностей.

Объектом исследования стала студенческая молодежь от 18 до 21 года. Предметом исследования становится оценка их отношения к спорту, знания о влиянии спорта на развитие личности.

Методом сбора социологической информации становится анкетирование – это процедура проведения опроса в письменной форме при помощи заранее подготовленных бланков.

Методом анализа социологической информации является элементарный статистический анализ.

Респондентам был задан вопрос, считаете ли вы себя спортивным человеком. 40% опрошенных заявили, что посещают спортивные секции, 48% - ограничиваются занятиями по физической культуре, а 12% - не считают нужным заниматься спортом.

Рисунок 1. Отношение молодежи к спорту

На вопрос, что для вас значит физическая культура, 16% опрошенных ответили, что это возможность достигнуть успеха, для 47% - это способ интересно провести время с друзьями, 37% - затруднились ответить.

Рисунок 2. Значение физической культуры

Получается, что занятия спортом влияют на формирование личности, лишь 24% опрошенных ответили положительно, 18% ответили, что не влияет, потому что спорт – это только способ весело провести время, а 58% - затруднились ответить.

Рисунок 3. Влияние спорта на формирование личности

Респондентам был задан вопрос, предпочтете ли вы телевизор прогулке на свежем воздухе. 38% опрошенных ответили положительно, 35% - отрицательно, а 27% заявили, что все зависит от обстоятельств.

Рисунок 4. Предпочтения молодежи

На вопрос, может ли личность развиваться гармонично не занимаясь спортом, 24% ответили положительно, 41% - отрицательно, а 35% - затруднились ответить.

Рисунок 5. Связь гармоничного развития личности со спортом

На основе исследования можно сделать вывод, что многие студенты не связывает развитие личности со спортом скорее всего из-за недостаточного уровня просвещенности. Для большинства спорт – это лишь игры, которые дают возможность повеселиться и пообщаться с друзьями. Печально видеть, что некоторые студенты уже не хотят заниматься спортом, в будущем данный процент возрастет минимум в 2 раза. А после вхождения во взрослую жизнь, поступления на работу, лишь единицы продолжат заниматься спортом самостоятельно.

Данные результаты нельзя назвать положительными. Недостаток активности студентов может приводить к серьезным последствиям в будущем, об этом им стоит задуматься. Здоровый образ жизни должен стоять у студентов на первом месте. Отношение человека к собственному здоровью напрямую связано с тем, насколько хорошо он конкретизирует ценность своего здоровья и на какое место в своей жизни его определяет.

М. Я. Виленский приводит определении, в котором говорит о том, что здоровье, есть залог будущей самореализации студентов, результат качества и долголетия, а также способность к сложному учебному процессу и профессионализму. [2, c. 120].

Благодаря парам по физической культуре и спорту в организме студента происходят следующие изменения:

- стабилизируется работа нервной системы;

- улучшается работа опорно-двигательного аппарата;

- улучшается работа кровообращения и органов в целом;

- снижается расходование энергии в умеренном пребывании;

- время восстановления уже после нагрузок снижается;

- нормализуется процесс пищеварения.

Скорее всего, повышение степени общей тренированности организма к физическим нагрузкам обладает также не специфическим эффектом — возрастает степень стабильности организма к влиянию негативных условий внешней среды (напряженных обстановок, высоких и низких температур, радиации, травм, гипоксии), к простудным и инфекционным заболеваниям [2, с. 57-58].

При физической нагрузке начинают работать железы внутренне секреции, в частности увеличивается потоотделение. Данный процесс способствует выводу вредных веществ из организма, поддержанию водно-солевого баланса, но при условии правильного питания и соблюдения норм по употреблению жидкости.

Однако нельзя забывать, что многие процессы в организме происходят именно после физической нагрузки, во время восстановления. Активизируются процессы восстановления. Чтобы организм полностью восстанавливался, просто необходим здоровый крепкий сон, правильное сбалансированное питание, а также восполнение потерянной жидкости.

Больше значение при занятиях физкультурой имеют мотивы. Мотивация – это процесс, побуждающий человека к действию, через систему стимулов.

Мотивацией к дополнительным занятиям физической культурой и спортом может послужить:

1. стремление улучшить свое здоровье;
2. изменить внешний вид, избавиться от лишнего веса;
3. желание проверить собственные силы и возможности;
4. дружеская солидарность, «за компанию»;
5. дух соперничества, стремление добиться лучших результатов;
6. занятия ради самого процесса, когда есть желание заниматься не ради достижения результатов;
7. спорт, такой как развлечение, игра.

Занятия в учебных заведениях физической культурой подбираются в соответствии с общими рекомендациями по укреплению и сохранению здоровья и для осуществления необходимо уровня физической активности. Однако для получения больших результатов нужно увеличивать уровень физической нагрузки, а также стараться заниматься дополнительно. Подбираются физические упражнения исходя из собственных целей, возможностей и интересов студента.

Для получения высоких результатов, студентам рекомендуется:

1. ставить себе краткосрочные и долгосрочные цели (на год вперед);
2. выбрать один вид нагрузки или комплекс, подходящих друг другу упражнений;
3. подобрать методы и средства в соответствии с индивидуальными особенностями;
4. оценить свой реальный уровень подготовки и выявить слабые мышечные группы;
5. установить приемлемые для себя нагрузки.

Ввиду сказанного выше, следуеет отметить, что студентам нужно помнить о том, что их здоровье находится под их собственным контролем. В современных условиях жизни, сложно сохранить полноценное здоровье и к тридцати годам, при нехватке полноценных физических нагрузок и ведении нездорового образа жизни. Потому сейчас, в период учебы, следует пересмотреть свой образ жизни и приобщиться к физической культуре и спорту, что в дальнейшем даст положительный результат на организм. Только физически и психически здоровый, морально устойчивый человек сможет решать трудные задачи, добиваться успеха, ставить себе цели и выполнять их.

**Список литературы**

1. Литвинов С.А. Физическое воспитание в вузе. Поурочные планы: учебное пособие. – М.: Издательский дом Академии Естествознания, 2016. – 362 с.
2. Виленский М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — 4-е изд., стер. — М.: КНОРУС, 2016 — 240 с.
3. Матухно, Е. В. Профессионально-прикладная физическая подготовка : учеб. пособие / Е. В. Матухно. – Комсомольск-на-Амуре: ФГБОУ ВПО «КнАГТУ», 2013 – 97 с.
4. Бишаева, А.А. Физическая культура: учебник для нач. и сред.проф. Образования [Электронная версия] – М.: Академия, 2012. – 304 с.

5. Букреев Р.В., Курочкина Н.Е. Влияние спорта на формирование личности // Научное сообщество студентов XXI столетия. Гуманитарные науки: сб. ст. по мат. XLIX междунар. студ. науч.-практ. конф. № 1(49). Режим доступа: https://sibac.info/archive/guman/1(49).pdf (дата обращения: 28.03.2018)