

УДК 796/799

Д.М. Иликеев - студент 2 курса юридического факультета
Астраханского государственного технического университета

И.А. Лакейкина – научный руководитель, старший
преподаватель кафедры физического воспитания
Астраханского государственного технического университета

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА ФОРМИРОВАНИЕ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТА

***Аннотация:** актуальность выбранной темы заключается в том, что особую тревогу в современном обществе вызывает состояние психологического и физического здоровья современной студенческой молодежи. Именно регулярные занятия физической культурой помогут студенту держать свое здоровье в норме, а также правильно сформироваться как личность.*

***Ключевые слова:** психологическое здоровье, физическая культура, личность, студент*

D.M. Ilikeev – 2en year student of the Law Faculty of
Astrakhan State Technical University

I. A. Lakeikina - Senior Lecturer, Department of Physical
Education, Astrakhan State Technical University

THE INFLUENCE OF PHYSICAL CULTURE ON THE FORMATION OF A STUDENT'S PERSONALITY

***Abstract:** the relevance of the chosen topic lies in the fact that the state of psychological and physical health of modern students is of particular concern in modern society. It is regular physical education classes that will help the student to keep his health normal, as well as to form properly as a person.*

***Keywords:** psychological health, physical culture, personality, student.*

Современная практика показывает, что образ жизни большинства студентов является малоподвижным, что связано с отсутствием регулярных занятий физкультурой. Это означает, что все неблагоприятные последствия, связанные с ростом и развитием организма, неизбежно скажутся на его физическом, психологическом и половом развитии, на общем состоянии здоровья и, конечно же, личности студента.

Невозможно не согласиться с тем, что высшее образование оказывает огромное влияние на психику человека и личности. Развитие всех уровней психики у студента происходит в течение всего периода обучения в университете, естественно, при благоприятных условиях. Уровни психики формируют склад мышления, то есть направленность ума человека. Все это отражает профессиональную направленность личности.

Занятия по физической культуре являются одним из действенных механизмов слияния социальных и личных интересов, формирования необходимых индивидуальных потребностей. Во время занятий у студента закаляется воля, совершенствуется умение управлять собой и ориентироваться в разных сложных ситуациях. Кроме этого, тренируясь с товарищами и соревнуясь с соперниками, студент адаптируется к окружающему [1].

Физическая культура индивида проявляется в трех основных направлениях:

1) Прежде всего, она определяет способность к саморазвитию и отражает "ориентацию индивида на самого себя". Это связано с его социальным и духовным опытом, который обеспечивает его стремление к творческому прогрессу и самосовершенствованию;

2) Во-вторых, спортивная культура является основой для активного самовыражения будущих специалистов;

3) В-третьих, физическая культура отражает творческий потенциал индивидов, направленный на отношения, возникающие в ходе занятий спортом, спортивной, профессиональной и общественной деятельности. В

этой деятельности, чем богаче и шире круг личных связей, тем богаче пространство для личного самовыражения.

Сам по себе процесс физической активности помогает улучшить волю и физическую форму, влияет на развитие физической защиты человека и оказывает сильное влияние на эмоциональные аспекты учащихся.

Организация физкультурной деятельности с учетом личных интересов студента и его физических возможностей в значительной степени определяет появление новообразований личности в подростковом возрасте: раскрытие своего внутреннего мира и формирование устойчивого образа "Я" связано с развитием самосознания. Так, еще в 1927 году профессор А.П. Нечаев писал: «Пора, наконец, признать, что нельзя говорить о полном воспитании там, где отсутствует воспитание движений» [2].

Кроме того, каждый студент стремится к самореализации и успешности. Одним из условий успешной профессиональной деятельности современного студента является здоровый образ жизни. Успешная профессиональная деятельность современного студента зависит от уровня его здоровья и от того как он занимается физической культурой.

Психологи выделяют целеустремленность и настойчивость, смелость и самообладание, как одни из важнейших свойств личности, которые влияют на ее успешность. Эти качества в человеке непосредственно развивают занятия физической культурой и спортом. Студент, развивая данные качества при занятиях физической культурой, помогает себе и в формировании сосредоточенности, плановости и своей личности в целом [3].

Таким образом, можно сказать, что занятия по физической культуре должны стать неотъемлемой частью жизни студента, потому, как физическая культура не только помогает всегда оставаться в хорошем расположении духа, но и выступает как важнейшее условие разностороннего развития личности.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Смирнов, В.М. Физиология физического воспитания и спорта: Учеб. для студ. сред. и высш. учебных заведений / В.М. Смирнов, В.И. Дубровский. – М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2002. – 608 с.
2. Туренков А.Н. К вопросу о повышении уровня мотивации студентов высших учебных заведений к занятиям физической культурой и спортом / А.Н. Туренков, Л.Н. Скотникова // Вестник КемГУ. 2009.
3. Нечаев А.П. Психология физической культуры. М.: 1930. С. 60-66.

REFERENCES

1. Smirnov, V.M. Physiology of physical education and sports: Studies for students. Wednesday. and higher. educational institutions / V.M. Smirnov, V.I. Dubrovsky. – M.: VLADOS-PRESS Publishing house, 2002. – 608 p.
2. Turenkov A.N. On the issue of increasing the level of motivation of students of higher educational institutions to engage in physical culture and sports / A.N. Turenkov, L.N. Skotnikova // Bulletin of KemSU. 2009.
3. Nechaev A.P. Psychology of physical culture. Moscow: 1930. pp. 60-66.