

2. Карпов, В.Ю. Физическая культура и спорт как факторы социализации студенческой молодежи / В.Ю. Карпов, Ю.Н. Щедрин, В.А. Щеголев // Научно-технический вестник информационных технологий, механики и оптики. – 2004. – №12. – С. 216-219.

3. Павлова, С.С. Значение и роль физического воспитания и спорта в жизни населения страны / С.С.Павлова // Наука и образование: новое время. – 2016. – №5 (16) . – С. 328-331.

4. Таова, А.Х. Физическое воспитание и его роль в становлении личности / А.Х. Таова, А.А. Татарканов // Современные научные исследования: актуальные теории и концепции : сборник материалов XIV международной научно-практ. конф. М., 2016. – С.274-275.

5. Футорный, С.М. Роль физического воспитания и спорта в ориентации студентов на здоровый образ жизни / С.М. Футорный, В.А. Кашуба // Физическое воспитание студентов. – 2011. – № 3. – С. 94-98.

6. Хамидуллина, Л.Т. Роль физического воспитания в студенческой жизни / Л.Т. Хамидуллина // Физическое воспитание и студенческий спорт глазами студентов : материалы всероссийской научно-практ. конф. с международным участием / Казанский национальный исследовательский технологический университет. – Казань, 2015. – С. 181.

7. Щербакова, Е.А. Роль физической культуры в патриотическом воспитании молодежи / Е.А. Щербакова // Конфликты в современном мире: международное, государственное и межличностное измерение.– Саратов, 2016. – С. 657-662.

Н.В. Скурихина

ЦЕННОСТЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В РАЗВИТИИ ПОТЕНЦИАЛА ЛИЧНОСТИ

Основным компонентом здорового образа жизни человека является его личная физическая культура.

Физическая культура личности – это социально-детерминированная область общей культуры человека. Это часть культуры личности, основу специфического содержания которой составляет рациональное использование человеком одного или нескольких видов физкультурной деятельности в качестве фактора оптимизации своего физического и духовного состояния. Личная физическая культура воспитывается и проявляется в физкультурно-спортивной деятельности. [1]

Физическая культура личности представляет собой качественное, системное, динамичное состояние, которое характеризуется определенным уровнем специальной образованности, физического совершенства, мотивационно-ценностных ориентаций и социально-духовных ценностей, приобретенных в результате воспитания и интегрированных в физкультурно-спортивной деятельности, культуре образа жизни, духовности и психофизическом здоровье. [4]

Рассмотрим базисную основу ценностей, представлений о здоровом образе жизни.

1. Духовные (забота о ближнем, духовно и физически здоровая семья).

2. Нравственные (чувство ответственности в решении личных и общественно значимых жизненных задач).

3. В области физической культуры человека (самовоспитание и саморазвитие).

Соответственно этим ценностям складываются относительно устойчивые образцы поведения при использовании средств физической культуры для собственного физического совершенствования. Наличие образа является важнейшим условием эффективности дальнейших воспитательных воздействий по формированию у человека ценностных отношений к физической культуре.

Приобщение людей к фундаментальным культурным ценностям, к числу которых относится и физическая культура, становится главным средством достижения цели образовательной системы. [6]

Человек в жизни занимается многими видами деятельности, которые в той или иной степени связаны с двигательной активностью и значительными физическими нагрузками. Однако далеко не все они могут быть отнесены к физической культуре. Поэтому сущностным ядром физической культуры можно считать только двигательную активность, связанную с обязательным выполнением физических упражнений.

В отличие от других видов физической активности человека физкультурная деятельность имеет ряд принципиальных особенностей:

– обязательно содержит двигательный компонент, который является преобладающим;

– представлена наиболее рациональными формами двигательных действий, имеющими свою конкретную методику занятий;

– всегда направлена на совершенствовании самого себя в аспекте овладения рациональной техникой упражнения, воспитания физи-

ческих качеств, формирования правильной осанки, укрепления здоровья и т.д.

Необходимо подчеркнуть, что ответственность за собственное здоровье и психофизический статус лежит на конкретной личности. Состояние здоровья индивида является некоторым индикатором социальной зрелости личности, которая формируется в процессе социализации человека и продолжается на протяжении всей его жизни.

Потенциал личности – это возможность человека эффективно взаимодействовать с окружением, быть продуктивным, эффективно влиять, успешно расти и развиваться.

В личностный потенциал входят: личностное здоровье, психическое здоровье, душевное здоровье, психологическое здоровье.

Личностное здоровье – состояние личности, обеспечивающее ее устойчивое развитие, успешный личностный рост, движение в сторону самоактуализации. [5]

Одним из важных компонентов развития потенциала личности является потенциал тела, т.е. способность развивать физическую составляющую здоровья, «осознавать» собственную телесность как свойство своей личности. Потенциал тела характеризует личность человека на более «грубом» поведенческом уровне и на уровне interoцептивных ощущений. Телесный интеллект – это тонкая рефлексия, дифференциация в своем теле различных модальностей (визуальных, слуховых, тактильных, обонятельных, вкусовых ощущений) и использование этой способности в повышении уровня культуры питания, занятиях спортом. Цели по повышению телесной компетентности: познание своего тела, изучение языка тела – «системы раннего оповещения», развитие умения устранять и контролировать мышечные зажимы, быть устойчивым, гибким, спонтанным; освоение методов психосоматической саморегуляции; получение удовольствия через спорт, физическую культуру, телесные практики.

Формирование физической культуры личности – это комплекс задач, решение которых невозможно без понимания целостности формирования и развития личности, следовательно, и целостности педагогического процесса, обеспечивающего ее формирование. Представление о физической культуре вышли за рамки психобиологического совершенствования человека, поэтому необходимо создание общего методологического базиса физической культуры личности, который на данный момент еще не совершенен. [3]

К сказанному необходимо добавить, что физическая культура позволяет представить человека как биосоциальное единство и вместе с тем предлагает широкий спектр форм, средств и методов управ-

ления индивидуальным состоянием личности. По силе воздействия данный феномен является одним из самых значительных, поскольку все аспекты физической культуры «работают» на воспроизводство здоровья человека. Следовательно, физическая культура базируется на приоритете общечеловеческих моральных и духовных ценностей. Она включает в себя духовное совершенствование личности, способствует сохранению полноценной и активной человеческой жизни, здоровья, здорового стиля жизни, чувств уважения и сопереживания. [4]

Наше видение здоровья состоит, прежде всего, в его понимании как сложного феномена, который отражает качество адаптации организма человека к условиям природной и социальной среды. При определении здорового образа жизни ведущую роль мы отводим психолого-педагогическому подходу, мотивационно-ценностным отношениям, сознанию, поведению и ценностно-ориентированной деятельности личности. [5]

Мировой опыт показывает, что средства физической культуры и спорта обладают универсальной способностью в комплексе решать проблемы повышения уровня здоровья населения и формирования здорового морально-психологического климата в коллективах и в обществе в целом.

Главной нашей задачей мы видим пропаганду нового мышления в подходах к ценностям здоровья личности. Такое мышление не только возможно, оно реально существует, является основой нашей практики, привлекает живейший интерес со стороны многих людей и находит горячий отклик со стороны думающих коллег.

Библиографический список

1. Бальсевич, В.К. Физическая культура: молодежь и современность / В.К. Бальсевич, Л.И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. – 1995. – № 4. – С. 2-7.
2. Евсеев, Ю.И. Физическая культура / Ю.И. Евсеев. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2005. – 384 с.
3. Лахтин, А. Ю. Ценностный потенциал физической культуры / А.Ю. Лахтин // Наука в международном пространстве – 2012 : материалы VIII международной научно-практ. конф. – URL: http://www.confcontact.com/2012_10_04/fk2_lahtin.htm
4. Лубышева, Л.И. Современный ценностный потенциал физической культуры и спорта и пути его освоения обществом и личностью / Л.И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. – 1997. – № 6 – С. 38-43.

5. Скурихина, Н.В. Комплексная система естественного оздоровления : монография / Н.В. Скурихина. – Красноярск: СФУ, 2014. – 126 с.

6. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учебное пособие для студентов высших учебных заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Академия, 2000. – 408 с.

И.А. Слестникова, Т.А. Слободчикова

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА КАК СРЕДСТВО ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ КУРСАНТОВ

Курсант – это военнослужащий, обучающийся в среднем или высшем учебном заведении, а также проходящий подготовку в воинской учебной части. В отличие от студентов гражданских вузов курсант посвящает свое время не только учебе, но и службе. В связи с этим возникает сильная нагрузка на молодой организм. Необходимо отметить, что изначально ряды вуза пополняются только теми молодыми людьми, которые имеют крепкое здоровье и устойчивы к нагрузкам, возлагаемым в связи с выполнением служебных обязанностей. Анализируя вышесказанное, можно сделать вывод о том, что перед преподавателями физической подготовки стоит цель – сохранить и преумножить здоровье, способствовать развитию физических качеств, формированию двигательных умений и навыков, которые послужат в дальнейшем для качественного выполнения возложенных на них служебных обязанностей.

Современная молодежь подвержена массе вредных привычек (алкоголизму, наркомании, токсикомании, курению, зависимости к электронным устройствам) наряду с низкой двигательной активностью. Но это мало относится к курсантам потому, что в ведомственном вузе, можно сказать «закрытого» типа, их ждут серьезные перемены.

Первый шаг к здоровому образу жизни – это режим дня. Весь день расписан от подъема до отбоя. Это закреплено в распорядке дня, который является обязательным для исполнения всеми курсантами. Такая мера помогает правильно планировать предоставленное свободное время.

Второй – сбалансированное питание. Ежедневный рацион складывается исходя из необходимой суточной нормы витаминов и калорий.