

КОВАЛЕВИЧ Д.А., строительный факультет гр. Н-11,
Брест, УО «БрГТУ»
Научный руководитель – Бажанова Г.К., старший преподаватель
УО «БрГТУ»

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК СРЕДСТВО ОЗДОРОВЛЕНИЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Введение. Физическая культура представлена в высших учебных заведениях как учебная дисциплина и важнейший компонент целостного развития личности, значимость которого проявляется через гармонизацию духовных и физических сил. Данная наука формирует такие общечеловеческие ценности, как здоровье, физическое и психическое благополучие, физическое совершенство. Основой физической культуры являются сознательные занятия различными физическими упражнениями, которые придуманы или усовершенствованы самим человеком.

Цель работы - определить основные этапы формирования физической культуры студента и ее позитивное влияние на процесс обучения.

Методы исследования. В работе использованы анализ литературных источников и социологический опрос респондентов.

Обсуждение результатов. Можно выделить следующие этапы увеличения физических нагрузок: от зарядки и разминки к тренировке; от тренировки к спортивным играм и соревнованиям; от соревнований к установлению личных спортивных рекордов по мере роста личных физических возможностей.

В сочетании с использованием естественных сил природы (солнце, воздух и вода), гигиенических факторов, режима питания и отдыха и в зависимости от личных целей физическая культура позволяет гармонично развивать и оздоравливать организм и поддерживать его в отличном физическом состоянии длительные годы.

Выводы. Обучение физической культуре в университете позволяет поддерживать приемлемый уровень здоровья студентов, а также развивать психофизическую готовность к будущей профессии.