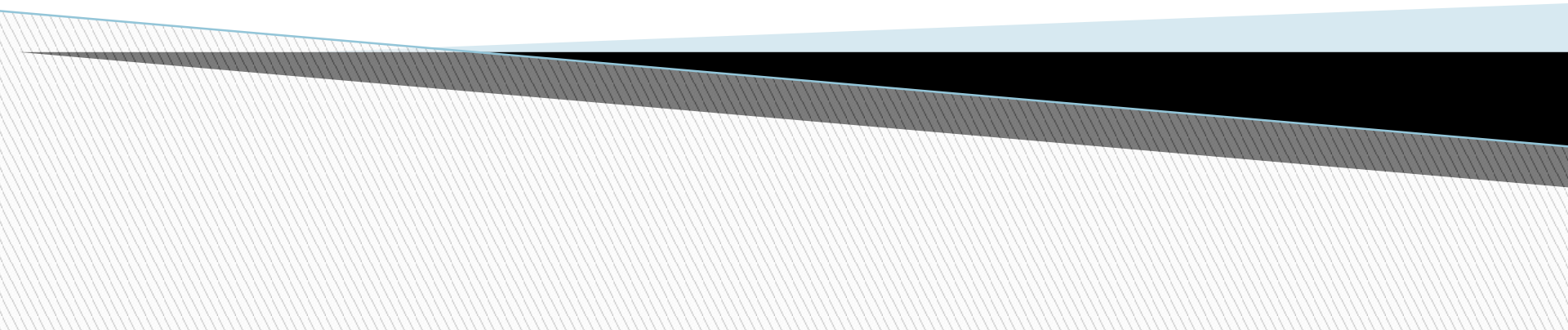


Физическая культура и спорт в жизни студентов

«Для соразмерности, красоты и здоровья требуется не только образование в области наук и искусства, но и занятия всю жизнь физическими упражнениями, гимнастикой»

Платон

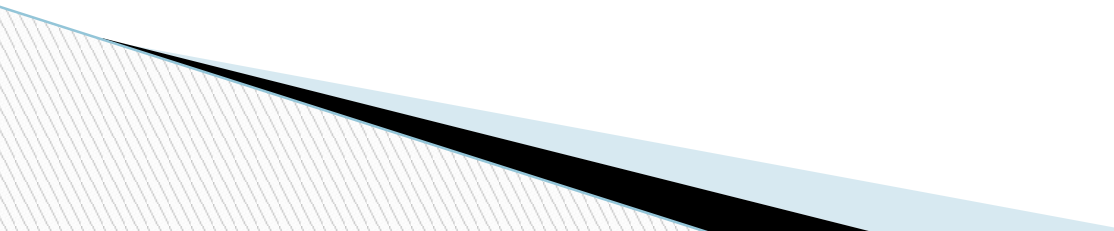


Кто из молодых людей не желал бы иметь стройную фигуру, быть сильным, выносливым, ловким, не уступать друзьям и подругам в спортивных упражнениях, и в танцевальных движениях. Ведь все это играет не последнюю роль в самоутверждении молодого человека в кругу своих сверстников, в учебном и трудовом коллективе. Но редко, очень редко все эти качества в достаточно сформированном виде получает человек от природы. Для полного расцвета и созревания все эти природные дарования нуждаются в активном развитии и созревании. В современных условиях, когда подвижность ограничена условиями труда и быта, именно регулярные занятия физическими упражнениями и различными видами спорта помогают раскрыться природным задаткам и способностям молодого человека.

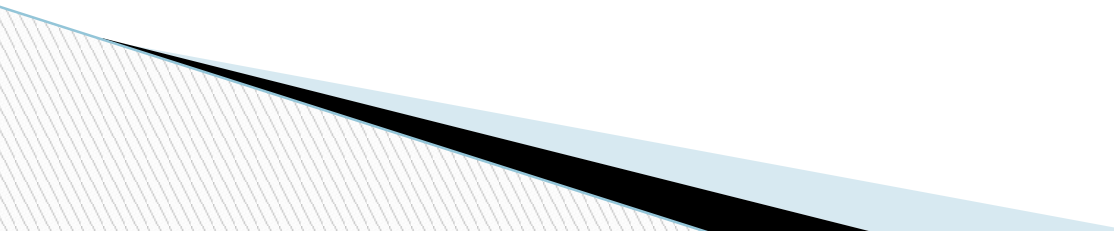
Физическая культура – это часть общечеловеческой культуры, совокупность специальных духовных и материальных ценностей, создаваемых и используемых для оздоровления и физического совершенствования людей.



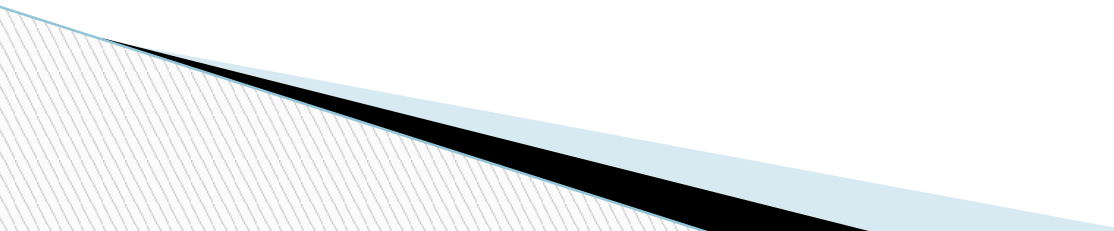
Регулярные занятия физической культурой благоприятно влияют на здоровье и физическое состояние человека. Занятия также способствуют профилактике заболеваний, которые могут развиваться в старшем возрасте. Во все времена была известна польза физической культуры. Проблема движения и здоровья была актуальна уже в Древней Греции и Древнем Риме. Так, греческий философ Аристотель (IV век до н. э.) высказывал мысль о том, что ничто так сильно не разрушает организм, как физическое бездействие. Великий древнегреческий врач Гиппократ (460 – около 370 г. до н. э.) говорил: «Гимнастика, физические упражнения, ходьба должны прочно войти в повседневный быт каждого, кто хочет сохранить работоспособность, здоровье, полноценную и радостную жизнь».



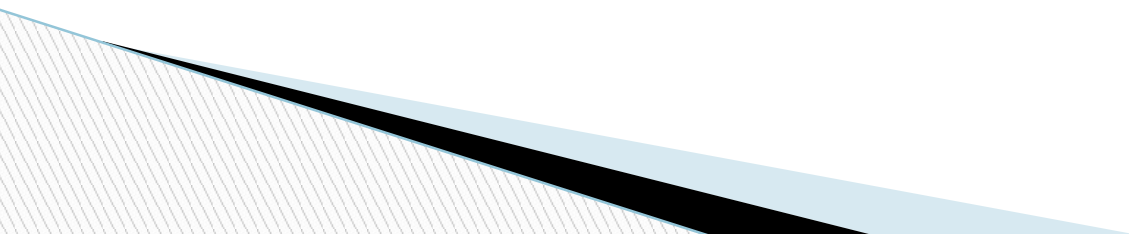
Спорт – часть физической культуры. В нем человек стремится расширить границы своих возможностей, это огромный мир эмоций, порождаемых успехами и неудачами, популярнейшее зрелище, действенное средство воспитания и самовоспитания человека, в нем присутствует сложный процесс межчеловеческих отношений. В соответствии с государственным образовательным стандартом высшего профессионального образования физическая культура с 1994 года объявлена обязательной дисциплиной гуманитарного образовательного цикла. Гуманитарные знания дают возможность преодолеть технократическое и узкопрофессиональное мышление будущего специалиста, чувством социально-профессиональной и нравственной ответственности.



Системная и целенаправленная гуманитарная подготовка и формируемая в ее процессе личностная культура студента определяют свойства его адаптивности, самообучаемости, самостоятельности и инициативности как будущего специалиста, закладывая тем самым основы его высокого профессионализма. Принятый в 2007 г. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» рассматривает физическую культуру как одно из средств воспитания здорового поколения, формирование нравственных и патриотических качеств у граждан. В национальной доктрине образования Российской Федерации отмечено, что в числе первоочередных задач должно быть определено создание условий для занятий физической культурой и спортом. Предусматривается усвоение общих теоретических знаний, медико-биологических основ, здорового образа жизни.



Сегодня важную роль играет организация разумного досуга, активного отдыха, понимаемая как деятельность, наполненная положительными эмоциями, приносящая удовлетворение и хорошее настроение. Поэтому одной из основных тенденций развития физической культуры является распространение разнообразных форм физической культуры, появление новых видов спорта, особенно игровых, привлекающий молодежь постоянно меняющейся игровой интригой, возможностью общения.

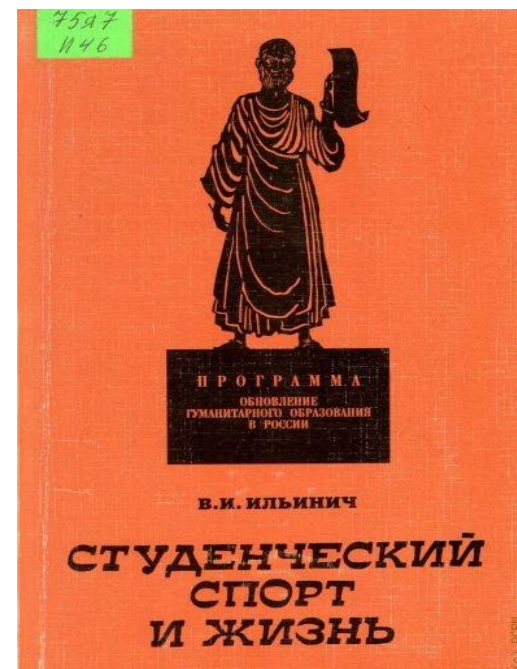


Список литературы по теме «Физкультура и спорт в жизни студентов»



Физкультура и спорт студента : учебник для вузов / под редакцией В. И. Ильинича. – Москва : Гадарики, 1999. – 448 с. – Текст : непосредственный.

Ильинич В. И. Студенческий спорт и жизнь : учебное пособие для студентов вузов / В. И. Ильинич. – Москва : Аспект Пресс, 1995. – 144 с. – (Программа «Обновление гуманитарного образования в России»). – Текст : непосредственный.





Барчуков И. С. Физкультура и спорт: методология, теория, практика : учебное пособие для вузов / И. С. Барчуков, А. А. Нестеров ; под общей редакцией Н. Н. Маликова. – 2-е издание. – Москва : Академия, 2008. – 528 с. – (Высшее профессиональное образование). – Текст : непосредственный.

Барчуков И. С. Физическая культура : учебник для вузов / И. С. Барчуков ; под редакцией Н. Н. Маликова. – 4-е изд., испр. – Москва : Академия, 2011. – 528 с. : ил. – (Высшее профессиональное образование). – Текст : непосредственный.





Голощапов Б. Р. История физической культуры и спорта : учебное пособие для вузов / Б. Р. Голощапов. – 5-е изд., испр. и доп. – Москва : Академия, 2008. – 320 с. – (Высшее профессиональное образование). – Текст : непосредственный.

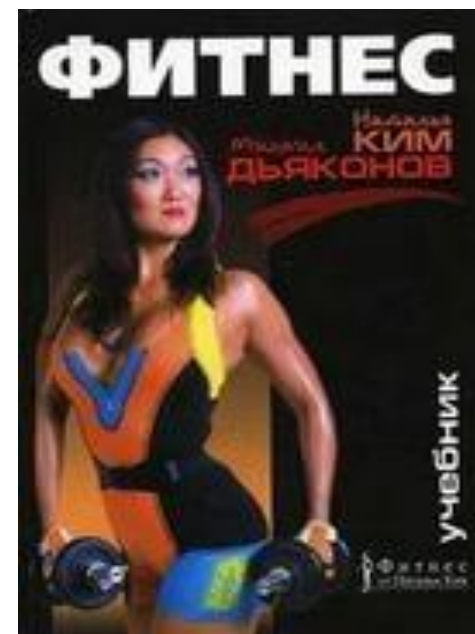
Спортивные игры: совершенствование спортивного мастерства : учебник для вузов / Ю. Д. Железняк [и др.] ; под ред. Ю. Д. Железняка, Ю. М. Портнова. – Москва : Академия, 2004. – 400 с. – (Высшее профессиональное образование). – Текст : непосредственный.

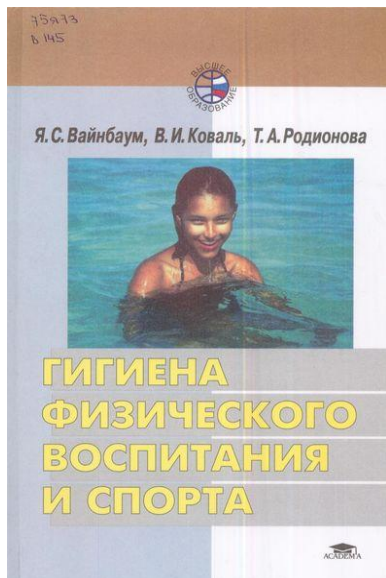




Курысь В. Н. Основы силовой подготовки юношей : учебное пособие для вузов / В. Н. Курысь. – Москва : Советский спорт, 2004. – 264 с. : ил. – Текст : непосредственный.

Ким Н. К. Фитнес : учебник / Н. К. Ким, М. Б. Дьяконов. – Москва : Советский спорт, 2006. – 454 с. : ил. – Текст : непосредственный.

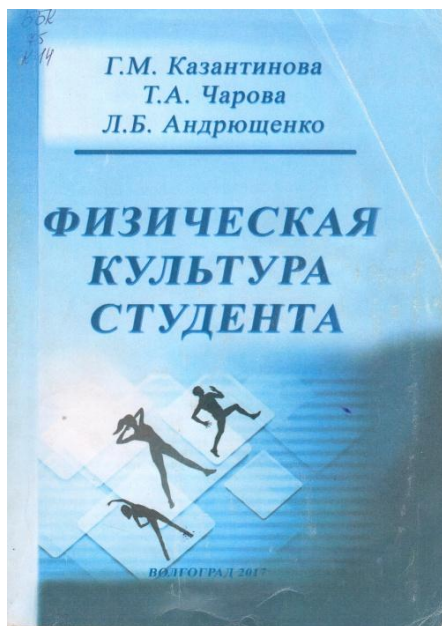




Вайнбаум Я. С. Гигиена физического воспитания и спорта : учебное пособие для вузов / Я. С. Вайнбаум, В. И. Коваль, Т. А. Родионова. – Москва : Академия, 2002. – 240 с. – (Высшее образование). – Текст : непосредственный.

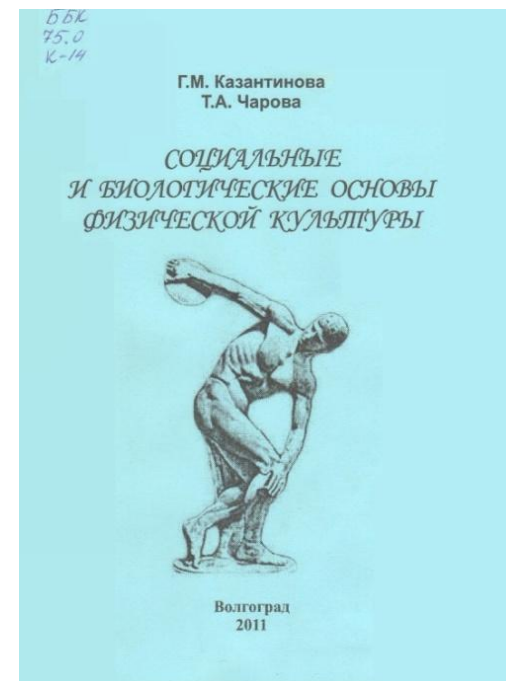
Лечебная физическая культура : учебник для вузов / С. Н. Попов [и др.] ; под ред. С. Н. Попова. – 4-е изд., стер. – Москва : Академия, 2007. – 416 с. – (Высшее профессиональное образование). – Текст : непосредственный.





Казантинова Г. М. Физическая культура студента : учебник / Г. М. Казантинова, Т. А. Чарова, Л. Б. Андрющенко ; Волгоградский государственный аграрный университет. – Волгоград : Волгоградский ГАУ, 2017. – 304 с. : ил. – Текст : непосредственный.

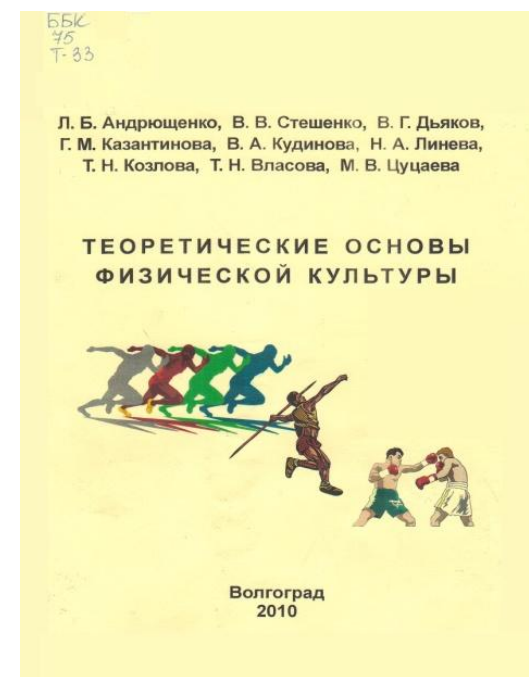
Казантинова Г. М. Социальные и биологические основы физической культуры : учебное пособие / Г. М. Казантинова, Т. А. Чарова ; Волгоградская государственная сельскохозяйственная академия. – Волгоград : Волгоградская ГСХА, 2011. – 108 с. – Текст : непосредственный.





Казантинова Г. М. Теоретические основы физической культуры : учебное пособие / Г. М. Казантинова, Т. А. Чарова, Л. Б. Андрющенко ; Волгоградский государственный сельскохозяйственный университет. — Волгоград : Волгоградский ГАУ, 2013. — 112 с. — Текст : непосредственный.

Теоретические основы физической культуры : учебное пособие / Л. Б. Андрющенко, В. В. Стешенко, В. Г. Дьяков [и др.] ; Волгоградская государственная сельскохозяйственная академия. — Волгоград : Нива, 2010. — 168 с. : ил. — Текст : непосредственный.



Спасибо за внимание!

Книги, о которых рассказано в презентации вы можете получить на абонементе научной литературы:

пр. Университетский, 26 корпус «Д», Научная библиотека

Абонемент научной литературы, ауд. 204 (2 этаж).