

О.В. Кантончик, преп. (БГТУ, г. Минск)

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ФОРМИРОВАНИИ БУДУЩЕГО СПЕЦИАЛИСТА

Современное общество ставит перед высшей школой важную социальную задачу – формирование высококвалифицированного специалиста как, всесторонне и гармонично развитой личности, кроме этого социально активной и инициативной. Этот социальный «заказ» предполагает обязательно хорошее психофизическое развитие личности, так как современная жизнь требует от специалиста проявления морально-волевых, физических качеств, умений ориентироваться, приспосабливаться и адаптироваться к окружающей действительности в быстроменяющихся условиях, переносить высокие психические и физические нагрузки, эффективно работать в обычных и экстремальных условиях, быть глубоко образованными, творчески мыслящими.

Давно установлено, что лучшей формой восстановления сил являются активные занятия физической культурой, различными видами спорта, которые дают возможность переключения с умственной работы на физическую. При недостаточном использовании средств физической культуры процессы восстановления студентов будут происходить неполноценно. Активный отдых снимает утомление и ускоряет восстановление. Благодаря физической активности организм человека постоянно находится в оперативном состоянии готовности к регулярным и приспособительным изменениям. Тренировка обеспечивает направленную адаптацию и устойчивость организма к нагрузкам.

Значение физической культуры в подготовке будущего специалиста заключается в том, что она обладает огромными возможностями для оказания глубокого и всестороннего развития на молодого человека, развивая его как физически, так и духовно. Физическая культура, воздействуя на биологическую природу человека, способствует формированию и его духовной сферы. Она обладает огромными возможностями работы с духом человека, его внутренним миром. Становится очевидным, что для сохранения и укрепления здоровья студентов с целью обеспечения их творческого долголетия как будущих специалистов важное место принадлежит физической культуре. Являясь частью общечеловеческой культуры, она играет существенную роль в развитии личности человека.