

УДК 796.011.1
ББК 75.116
X 15

С.А. Хазова

Доктор педагогических наук, профессор кафедры общей и социальной педагогики факультета педагогики, психологии и коммуникативистики Кубанского государственного университета; E-mail: snkhazova@gmail.com

Г.В. Лях

Преподаватель кафедры физической культуры Кубанского государственного университета; E-mail: snkhazova@gmail.com

Е.Г. Плотников

Доцент кафедры физического воспитания Кубанского государственного аграрного университета; E-mail: peg60-93@mail.ru

РЕСУРСНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В РАЗВИТИИ ЛИЧНОСТНОЙ КОНКУРЕНТОСПОСОБНОСТИ СТУДЕНТОВ

(Рецензирована)

Аннотация. Физическое воспитание обладает существенным потенциалом положительного влияния на показатели здоровья человека, выступающие факторами личностной конкурентоспособности, а также непосредственного совершенствования ряда существенных конкурентных качеств. Как педагогический процесс, физическое воспитание обладает возможностями для создания педагогических условий, отвечающих требованиям конкуренторазвивающей ориентированности образовательной среды (соревновательность, коммуникативность, коллективистская направленность, вариативность и неопределенность ситуаций взаимодействия, психофизиологическая напряженность ситуаций взаимодействия). Кроме того, только в процессе физического воспитания как содержания образования возможно целенаправленное использование двигательной активности как средства укрепления здоровья и развития личности в целом, в том числе и ее конкурентоспособности.

Ключевые слова: личностная конкурентоспособность, здоровье, физическое воспитание, ресурсная значимость.

S.A. Khazova

Doctor of Pedagogical Sciences, Professor of Department of the General and Social Pedagogy of the Faculty of Pedagogy, Psychology and Communicativistics of the Kuban State University; E-mail: snkhazova@gmail.com

G.V. Lyakh

Teacher of Department of Physical Culture of the Kuban State University; E-mail: snkhazova@gmail.com

E.G. Plotnikov

Associate Professor of Department of Physical Education of the Kuban State Agricultural University; E-mail: peg60-93@mail.ru

RESOURCE POTENTIAL OF PHYSICAL EDUCATION IN DEVELOPMENT OF STUDENTS' PERSONAL COMPETITIVENESS

Abstract. Physical education has the essential potential of positive influence on the indicators of the person's health – factors of personal competitiveness and direct improvement of a number of intrinsic competitive qualities. As pedagogical process, physical education has potential for creation of the pedagogical conditions meeting the requirements of competitiveness-developing orientation of the educational environment (competitive spirit, communicativeness, collectivist orientation, variability and uncertainty of situations of interaction, psychophysiological tension of situations of interaction). In addition, only purposeful use of physical activity as means of strengthening health and development of the personality in general, including its competitiveness, is possible in the course of physical training as part of the content of education.

Keywords: Personal competitiveness, health, physical education, resource importance.

О принципиальной ресурсности физического воспитания как для поддержания и укрепления здоровья, так и для развития конкурентоспособности обучающихся можно судить по результатам теоретических и эмпирических исследований ряда ученых. Однако, как следует из проведенного теоретического анализа, конкретные аспекты ресурсности физического воспитания в контексте предмета нашего исследования в науке не представлены. Нам представляется, что данный вопрос необходимо рассмотреть относительно цели и задач физического воспитания, комплекса организационных форм физического воспитания студентов, средств и методов его реализации, а также теоретического и методического содержания информации, осваиваемой при изучении дисциплины «Физическая культура». На наш взгляд, с каждым из компонентов могут быть связаны потенциальные возможности физического воспитания оздоравливающе и конкуренторазвивающе влиять на личность обучающихся.

Целью физического воспитания определяется формирование личностной физической культуры занимающихся как системного качества личности, неотъемлемого компонента общей культуры человека, способного реализовать ее в учебной, социально-профессиональной деятельности и семье. Конкретизируя цель, можно сказать, что ведущим показателем сформированности

личностной физической культуры является способность человека мотивированно, сознательно, целенаправленно использовать соответствующие психофизическому статусу средства физической культуры и спорта для сохранения, укрепления здоровья, подготовки к профессиональной деятельности и самореализации в ней [1-3 и др.].

Задачи физического воспитания (воспитательные, образовательные, развивающие, оздоровительные) обусловлены, в первую очередь, созданием условий для физического развития студентов в ходе учебного процесса, организованного на основе современных общенаучных и специальных технологий в области теории, методики и практики физической культуры и спорта. Общепедагогические задачи физического воспитания имеют долгосрочный характер, так как они связаны с нравственно-эстетическим и трудовым воспитанием, со всесторонним развитием личности студента и его профессиональной пригодностью. Общепедагогические задачи имеют также прямую связь с развитием психофизических способностей в результате физического воспитания. Чаще всего они связаны с волевыми компонентами: настойчивостью, целеустремленностью, решительностью, инициативностью и самостоятельностью, выдержкой и самообладанием [1-3 и др.].

Особое место в физическом воспитании студента занимают

специфические задачи, выражаемые специфическими функциями и направленностью физического воспитания студентов:

- сохранение и укрепление здоровья на основе оптимального развития морфофункциональных качеств, нацеленное на самостоятельное регулирование слагаемых состояния здоровья;

- всестороннее и гармоничное физическое развитие, проявляющееся в совершенстве основных функций организма, поддержании телесной красоты;

- спортивная подготовка и спортивное совершенство на основе рационального использования средств спортивной тренировки, предполагающего индивидуально-избирательный выбор вида спорта, подбор тренировочных средств, составление общего режима дня студента, изменяющегося под воздействием занятий спортом;

- формирование системы специальных знаний в области физической культуры и спорта, связанных с самостоятельным использованием средств физической культуры для личного самосовершенствования;

- включение студентов в реальную физкультурно-спортивную практику по творческому освоению ценностей физической культуры, ее активного использования во всестороннем развитии личности;

- формирование потребности студентов в физическом самосовершенствовании и поддержании высокого уровня здоровья через сознательное использование всех организационно-методических форм занятий физкультурно-спортивной деятельностью;

- формирование навыков самостоятельной организации досуга с использованием средств физической культуры и спорта;

- овладение основами семейного физического воспитания, бытовой физической культуры [1-3 и др.].

Можно видеть, что в формулировках цели и задач физического

воспитания студентов отражается ориентированность данного педагогического процесса на развитие качеств, обеспечивающих конкурентоспособность личности, в том числе на сохранение и укрепление здоровья человека.

В содержательно-целевом отношении физическое воспитание студентов подразделяется, прежде всего, на общее или общеподготовительное (ОФП) и профилированное: профессионально-прикладное (ППФП), специальное (спортивно-ориентированное, СФП). Кроме того, в состав его направлений входят оздоровительно-рекреационное, гигиеническое, лечебное (ЛФК). Общеподготовительное направление ориентировано на обеспечение всесторонней физической подготовки студентов и поддержание ее на уровне требований жизни и деятельности [1]. Соответственно ресурсность данного направления для формирования личностной конкурентоспособности студентов связана, прежде всего, с поддержанием высокой работоспособности, хорошего самочувствия, хорошей физической формы, проявляющейся в том числе во внешнем виде.

Профессионально-прикладное направление физического воспитания обеспечивает целенаправленное использование средств физического воспитания для физической, морально-психологической подготовки человека к будущей профессиональной деятельности [3, 4 и др.]. Его потенциал для развития конкурентоспособности связан с созданием физических предпосылок для формирования / совершенствования профессионально важных способностей и двигательных действий, предупреждения профессиональных заболеваний и подготовку организма к сопротивлению стрессогенным профессиональным факторам, воспитания прикладных психофизических качеств.

Специальное (спортивно-ориентированное) направление

физического воспитания обеспечивает формирование физических, психофизиологических, социально-психологических качеств и способностей, востребованных в спорте вообще и в конкретном виде спорта в частности. Для развития конкурентоспособности студентов значимым является то, что спорт высших достижений содействует формированию важнейших в современном обществе морально-волевых качеств личности, а также системы ценностных ориентаций, соответствующих идеям честной конкуренции. А массовый спорт обеспечивает активный отдых, укрепление здоровья и улучшение самочувствия, продление активного, творческого долголетия (как важного потребительского свойства с позиции конкуренции [1, 5, 6 и др.]).

Гигиеническое направление физического воспитания напрямую ориентировано на использование средств физического воспитания для восстановления работоспособности и укрепления здоровья с помощью утренней гигиенической гимнастики, закаливания, рационального режима учебы / труда и отдыха, правильного питания, оздоровительных прогулок и др., в данном контексте оно близко по содержанию оздоровительно-рекреационному направлению, в котором акцентируется внимание на физкультурно-активной организации досуга (туристские походы, экскурсии, подвижные игры и др.). К способам реализации данного направления относятся специальные физкультурно-спортивные занятия (как организованные, так и самостоятельные) для активного отдыха (группы здоровья, занятия в спортивных секциях, клубах, самостоятельные тренировочные занятия). С помощью активного отдыха, используемых в его процессе физических упражнений осуществляется поддержание и восстановление физических и духовных сил, профилактика умственного и

физического утомления, а также формирование системы социально-значимых ценностных ориентаций, лежащих в основе здорового образа жизни в целом [1, 7, 8 и др.]. В совокупности перечисленные эффекты характеризуют значение оздоровительно-рекреативного направления физического воспитания для развития конкурентоспособности студентов.

Лечебное (адаптивное) направление (реабилитационная физическая культура) ориентировано на целенаправленное восстановление здоровья в целом или отдельных психофизических функций организма, сниженных либо утраченных в результате заболеваний, травм, переутомления и др. [1, 7, 8 и др.]. Можно сказать, что ресурсность данного направления связана с возможностью оказания коррекционных воздействий на здоровье студентов, то есть нивелирование факторов, снижающих их конкурентоспособность / препятствующих ее формированию.

В организационном плане процесс физического воспитания дифференцируется на учебные (осуществляется в учебное время) и внеучебные (осуществляется во внеучебное время), урочные и неурочные формы. К учебным относятся, согласно учебному плану, собственно учебные занятия по физической культуре, а также факультативные занятия, являющиеся продолжением и добавлением к учебным занятиям [1-4 и др.]. Ресурсность учебных форм физического воспитания для формирования конкурентоспособности студентов связана с систематическим воздействием на организм, личность человека, обеспечивающим устойчивость, прочность формируемых качеств и способностей, полученных здоровьесохраняющих эффектов.

С точки зрения специфичности средств физического воспитания, отраженных в содержании учебного предмета «Физическая

культура», выделяется теоретическая (информация как ведущее воспитательно-образовательное средство) и практическая (двигательные действия, физические упражнения как ведущее воспитательно-образовательное средство) части физического воспитания. Теоретический материал ориентирует на формирование научного мировоззрения, единство научно-практических знаний, позитивное, ценностное отношение к физической культуре, определяя тем самым ресурсную значимость физического воспитания в формировании конкурентоспособности студентов. Его содержание можно представить в виде следующих тематических блоков: физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов; социально-биологические основы физической культуры; основы здорового образа и стиля жизни; физическая культура личности; особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности; общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания; оздоровительные системы и спорт (теория, методика и практика); индивидуальный выбор видов спорта или системы физических упражнений; основы методики самостоятельных занятий и самоконтроль за состоянием своего организма; профессионально-прикладная физическая подготовка студентов [1, 3, 4 и др.].

Содержание практического раздела обеспечивает повышение уровня функциональных и двигательных способностей, формирование необходимых качеств и свойств личности, овладение методами и средствами физкультурно-спортивной деятельности, приобретение в ней личного опыта, обеспечивающего возможность самостоятельно, целенаправленно и творчески использовать средства физической культуры и спорта. Это достигается на

методико-практических и учебно-тренировочных занятиях.

На методико-практических занятиях студенты осваивают основные методы и способы самостоятельного формирования учебных, профессиональных и жизненных умений и навыков средствами физической культуры и спорта, творчески овладевают методами достижения практических результатов. Учебно-тренировочные занятия направлены на приобретение опыта творческой практической деятельности, достижение высоких результатов в избранном виде спорта, развитие самостоятельности в целях достижения физического совершенства, повышения уровня функциональных и двигательных способностей, направленного формирования качеств и свойств личности [3, 4 и др.]. Указанные и другие содержательные направления и целевые эффекты практической части физического воспитания создают предпосылки для становления и совершенствования личностной конкурентоспособности студентов.

Ведущими средствами физического воспитания, реализуемыми в рамках всех указанных организационных форм и направлений, являются: физические упражнения, естественные силы природы (солнце, воздух, вода), гигиенические факторы (личная гигиена, распорядок дня, режим питания и т. д.). Важнейшим фактором успешности их применения является эмоциональный фон занятий, традиционной, естественно сложившейся спецификой которого является демократичность, свобода самовыражения [4]. «Физические упражнения – это двигательные действия, которые направлены на реализацию задач физического воспитания, сформированы и организованы по его закономерностям (Ж.К. Холодов, 2003). Это основное и специфическое средство, особый вид двигательной деятельности, при помощи которого осуществляется физическое

развитие занимающихся студентов» [3]. В число физических упражнений, обладающих ресурсной значимостью (психофизиологической, социально-психологической) с точки зрения воздействия на организм, личность человека (в том числе на развитие конкурентоспособности студентов), обладают физические упражнения следующей направленности: комплексной, обеспечивающие позитивные сдвиги в деятельности различных органов и систем); на улучшение обмена веществ и функционирование органов и систем организма человека (средства с большими энергозатратами в единицу времени); совершенствующие сердечно-сосудистую систему; укрепляющие мышцы, что способствует поддержанию естественного положения тела и сохранению нормальной осанки и положения внутренних органов человека; укрепляющие нервную систему, что выражается в высокой подвижности нервных процессов, уравновешенности процессов возбуждения и торможения, быстрой точной реакции на различные раздражения; повышающие сопротивляемость организма к неблагоприятным факторам окружающей среды и климатическим условиям [1-4; 7, 8 и др.].

Эффективность использования средств физического воспитания во многом определяется применением методов физического воспитания, адекватных решаемым образовательным, воспитательным, оздоровительным, развивающим задачам. В физическом воспитании применяются две группы методов: специфические (характерные только для процесса физического воспитания) и общепедагогические, применяемые во всех случаях обучения и воспитания [2].

К специфическим методам физического воспитания относятся:

1) Метод строго регламентированного упражнения: каждое упражнение выполняется в строго заданной форме и с точно

обусловленной нагрузкой. Представляется, что конкуренторазвивающий эффект данного метода связан, помимо воздействия на физические кондиции и двигательные качества, прежде всего, с формированием у студентов способности адаптироваться к нагрузкам, проявлять волевые усилия.

2) Круговой метод – последовательное выполнение специально подобранных физических упражнений, воздействующих на различные мышечные группы и функциональные системы по типу непрерывной или интервальной работы. Конкуренторазвивающая ресурсность данного метода связана, на наш взгляд, с комплексным воздействием на психофизиологические и физические качества занимающихся.

3) Игровой метод, при котором двигательная деятельность занимающихся организуется на основе содержания, условий и правил игры. Наиболее важными, с точки зрения развития конкурентоспособности студентов, характеристиками игрового метода являются: выраженные элементы соперничества и эмоциональная позитивность занятий, быстрая изменчивость условий противоборства и выполнения движений, в частности, актуализация инициативности и творческих проявлений.

4) Соревновательный метод – способ выполнения упражнений в форме соревнований, то есть использование состязания, противоборства в качестве средства повышения уровня подготовленности занимающихся с обязательной установкой на победу, что делает его наиболее перспективным в плане развития конкурентоспособности студентов. Кроме того, применение соревновательного метода стимулирует максимальное проявление двигательных способностей студентов и позволяет выявлять уровень их развития, а также качество овладения двигательными действиями, содействует формированию

/ совершенствованию морально-волевых качеств личности.

Помимо всего вышесказанного, отметим ряд обобщенных мнений специалистов по вопросам позитивного влияния физического воспитания на организм и личностное развитие занимающихся. Прежде всего, повторим, что физическая культура выступает мощным средством социального становления личности, активного совершенствования индивидуальных, психофизических и профессионально значимых качеств человека. Комплексным фактором позитивного воздействия являются физические упражнения, положительно (развивающее, оздоравливающее) влияющие на все органы и системы организма человека, повышающие его умственную и физическую работоспособность, способствующие ускоренному восстановлению функций после длительной напряженной работы [9]. Физические упражнения обладают исключительно широким диапазоном влияния на организм. Одни упражнения оказывают незначительное влияние на уровень функционирования физиологических систем, другие многократно повышают их мощность [7].

Оздоровительный эффект занятий физической культурой связан прежде всего с повышением аэробных возможностей организма, уровня общей выносливости и физической работоспособности [10]. В свою очередь, психическое и соматическое здоровье, физическая подготовленность и физическое развитие благотворно влияют на создание благоприятного имиджа специалиста, ускоряют и усиливают действие факторов, определяющих благополучие в профессиональной деятельности, способствуют переводу имеющегося жизненно / профессионального опыта из ряда ограничений в ряд возможностей. Физические упражнения дают возможность узнать себя здесь и сейчас, это способ создать

искусственные трудности и преодолеть их, утверждаясь в своей силе, своих возможностях [9].

Участие человека в физкультурно-спортивной деятельности предполагает изменение и расширение его обязанностей, поведенческих стереотипов в виде специально организованной мышечной деятельности, что способствует приспособлению к природной и социальной среде. При этом происходит и увеличение объема специальных знаний и знаний о собственных возможностях, развиваются параметры мышления (анализа и синтеза возникающих ситуаций, вариации решений и пр.), улучшается способность к точным двигательным действиям и координация психических процессов, необходимых в профессиональной деятельности [9].

В результате систематических занятий физической культурой и спортом в организме развиваются разнообразные адаптационные морфофункциональные перестройки, обусловленные спецификой конкретного вида физкультурно-спортивной деятельности и проявляющиеся в условиях относительного покоя, а также в процессе выполнения физической и профессиональной деятельности. Систематическая тренировка формирует физиологические механизмы, расширяющие возможности организма, его готовность к адаптации: развивая механизм координации в нервной системе, обуславливает повышение обучаемости, тренируемости нервной системы и организма в целом [10]. Определенная физическая подготовка позволяет успешно формировать механизмы как срочной, так и долговременной адаптации организма и тем самым обеспечивать работоспособность студентов в любых условиях профессиональной деятельности [7]. Физкультурно-спортивная деятельность значительно расширяет ролевой опыт, вносит большие

дополнения и коррективы в процесс социализации, ориентирует человека на повышение социальной активности: идейности, гражданственности, гуманизма, трудолюбия, творческой устремленности, нравственности, обеспечивает возможность активного межличностного общения в широком диапазоне ситуаций [9].

Нравственные аспекты воспитания личности в процессе спортивной деятельности анализирует В.И. Столяров. Автор пишет, что спорт, благодаря наличию моделей (образцов) гуманизма, взаимного уважения, отказа от насилия, демократических норм поведения и других ценностей культуры мира, обладает средствами воспитания миролюбия, толерантности, коллективизма, справедливости и др. «Спортивная деятельность создает богатые возможности для приобщения человека к нравственным нормам и принципам поведения в условиях соперничества» [5].

Специфика спорта – обязательность соревнований – прямо и наиболее значительно влияет не только на физическое и волевое, но и на морально-этическое, нравственное формирование личности. Это связано с несколькими аспектами: во-первых, со значительными физическими и психическими нагрузками, выполнение которых необходимо для победы и, следовательно, для успеха не только личного, но и команды, страны. Во-вторых, это необходимость постоянного проявления морально-волевых и иных качеств в процессе подготовки и участия в соревнованиях, что способствует развитию и закреплению этих качеств как устойчивых черт характера. В-третьих, строгая регламентация соревнований правилами, с одной стороны, и «дух честного соперничества», с другой стороны, обеспечивает развитие у спортсменов способностей находить морально-приемлемый компромисс между интересами собственной

победы (победы команды) и выполнением требований спортивной конкуренции. В-четвертых, тренировки и соревнования насыщены ситуациями, в которых спортсменам приходится преодолевать различные препятствия внутреннего или внешнего характера [11]. Известно, что воля человека проявляется и развивается именно в сознательных действиях, направленных на достижение определённых целей и связанных с преодолением препятствий. А сформированное ценностное, ответственное отношение к коллективным целям (как нравственно-этическое качество) обуславливает готовность спортсмена совершить соответствующие волевые усилия.

В процессе физкультурно-спортивной деятельности у участников формируется активная жизненная позиция, предполагающая сознательное отношение к общественному долгу, проявление мужества в борьбе за утверждение добра и преодоление морального зла, воспитывается любовь к Родине, стремление отстаивать ее интересы на спортивной арене [12].

Подводя итог проведенному теоретическому анализу, резюмируем, что ресурсность физического воспитания для подготовки здоровых конкурентоспособных специалистов заключается в следующем:

1. Сущностная – связана: а) с определением понятия, целями и задачами, функциями физической культуры, физического воспитания и других, связанных с ним процессов; определяется их ориентированностью на физическое, психофизиологическое, морально-психологическое совершенствование человека, формирование у него установок и навыков здорового образа жизни, укрепление здоровья, становление психофизической готовности к труду, что в комплексе обуславливает и конкурентоспособность личности; б) с традиционно сложившимися

специфичными характеристиками взаимодействия участников физкультурно-спортивной деятельности, обеспечивающими эмоциональную позитивность, доброжелательные отношения, коллективистские установки и т.д.

2. Содержательная – связана с видами физической культуры, направлениями и формами, разделами физического воспитания в вузе:

– виды физической культуры, реализуемые в процессе физического воспитания: а) гигиеническая, обеспечивает поддержание стабильно хорошего самочувствия, внешнего вида, а также повышение устойчивости организма к воздействию вредоносных факторов внешней среды; б) рекреативная, обеспечивает сохранение / восстановление работоспособности, улучшение самочувствия и укрепление здоровья в целом, поддержание и расширение социальных контактов; в) спорт, обеспечивает расширение границ своих возможностей, ярко проявляет установку на победу, достижение высоких результатов, требующих мобилизации физических, психических и нравственных качеств человека, а также раскрытия резервных возможностей организма; г) профессионально-прикладная, обеспечивает подготовку человека к высокопроизводительному труду, его высокую работоспособность;

– содержательно-целевые направления физического воспитания: а) общеподготовительное, обеспечивает поддержание высокой работоспособности, хорошего самочувствия, хорошей физической формы, проявляющейся в том числе во внешнем виде; б) профессионально-прикладное, обеспечивает создание физических предпосылок для формирования / совершенствования профессионально важных способностей и двигательных действий, предупреждения профессиональных заболеваний и подготовку организма к сопротивлению стрессогенных профессиональных факторов,

воспитания прикладных психофизических качеств; в) специальное (спортивно-ориентированное), а именно: спорт высших достижений, содействующий формированию важнейших в современном обществе морально-волевых качеств личности, а также системы ценностных ориентаций, соответствующих идеям честной конкуренции; массовый спорт, обеспечивающий активный отдых, укрепление здоровья и улучшение самочувствия, продление активного, творческого долголетия (как важного потребительского свойства с позиции конкуренции); г) гигиеническое, обеспечивает поддержание и восстановление физических и духовных сил, профилактику умственного и физического утомления, а также формирование системы социально-значимых ценностных ориентаций, лежащих в основе здорового образа жизни в целом; д) лечебное (адаптивное), создает возможности оказания коррекционных воздействий на здоровье студентов, то есть нивелирование факторов, снижающих их конкурентоспособность / препятствующих ее формированию;

– организационно-содержательные направления физического воспитания: а) учебные формы, обеспечивают систематическое воздействие на организм, личность человека, обуславливающее устойчивость, прочность формируемых качеств и способностей, полученных здоровьескрепляющих эффектов; б) внеучебные формы, обеспечивают повышение двигательной активности студентов, улучшение профессионально-прикладной готовности и оптимизацию учебной работоспособности, укрепление и углубление знаний, умений и навыков, связанных с проведением самостоятельных физкультурно-оздоровительных занятий;

– разделы программы физического воспитания в вузе: а) теоретический, обеспечивает формирование специальных знаний, позитивное,

ценностное отношение к физической культуре; б) практический, обеспечивает повышение уровня функциональных и двигательных способностей, формирование необходимых качеств и свойств личности, овладение методами и средствами физкультурно-спортивной деятельности, приобретение в ней личного опыта, обеспечивающего возможность самостоятельно, целенаправленно и творчески использовать средства физической культуры и спорта.

3. Дидактическая – связана с используемыми средствами и методами физического воспитания:

– средства физического воспитания: а) физические упражнения в зависимости от содержания и способа применения способствуют: позитивным сдвигам в деятельности различных органов и систем; улучшению обмена веществ и функционирования органов и систем организма человека; совершенствованию сердечно-сосудистой системы; укреплению мышц, что способствует поддержанию естественного положения тела и сохранению нормальной осанки и положения внутренних органов человека; укреплению нервной системы; повышению сопротивляемости организма к неблагоприятным факторам окружающей среды и климатическим условиям; саморазвитию смелости, настойчивости, трудолюбия, решительности и др.; развитию коллективистских качеств и установок; дают возможность узнать себя здесь и сейчас, это способ создать искусственные трудности и преодолевать их, утверждаясь в своей силе, своих возможностях; б) оздоровительные силы природы, обеспечивают оздоровление, закаливание, повышение

иммунитета, сопротивляемость организма воздействию внешних факторов окружающей среды;

– методы физического воспитания: а) метод строго регламентированного упражнения, обеспечивает воздействие на физические кондиции и двигательные качества, формирование способности адаптироваться к нагрузкам, проявлять волевые усилия; б) круговой метод, обеспечивает комплексное воздействие на психофизиологические и физические качества занимающихся; в) игровой метод, содержит выраженные элементы соперничества и эмоциональную позитивность занятий, быструю изменчивость условий противоборства и выполнения движений, в частности, актуализирует инициативность и творческие проявления личности; г) соревновательный метод, предполагает использование состязания, противоборства в качестве средства повышения уровня подготовленности занимающихся с обязательной установкой на победу; стимулирует максимальное проявление двигательных способностей; содействует формированию / совершенствованию морально-волевых качеств личности.

Выявленные ресурсы физического воспитания для развития личностной конкурентоспособности студентов при сохранении и укреплении их здоровья должны реализовываться в рамках процесса физкультурно-оздоровительного сопровождения. Конкретный характер этих ресурсов позволяет направленно выбирать средства, методы, формы физического воспитания для совершенствования конкретных показателей конкурентоспособности и / или здоровья обучающихся.

Примечания:

1. Теория физической культуры и спорта: учеб. пособие / сост. В.М. Гелецкий. Красноярск: ИПК СФУ, 2008. 342 с.
2. Ильинич В.И. Физическая культура студента. М.: Гардарики, 1999.
3. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта. М.: Академия, 2000.

4. Физическая культура и физическое воспитание студентов в техническом вузе: учеб. пособие / под ред. В.Ю. Лебединского, Э.Г. Шпорина. Иркутск: Изд-во ИрГТУ, 2012. 296 с.

5. Столяров В.И. Философско-культурологический анализ физической культуры // Вопросы философии. 1988. № 4.

6. Хазова С.А. Развитие конкурентоспособности специалистов по физической культуре и спорту в процессе профессиональной подготовки: монография. URL: http://adygnet.ru/sites/default/files/hazova_reg.ipg

7. Делег А.Ч. Физическая культура и спорт – компоненты здорового образа жизни // Материалы межрегиональной научно-практической конференции. Кызыл; Омск, 2003.

8. Лебединкина Л.И. Оздоровительная направленность занятий физической культурой студентов СурГПИ // Материалы Всероссийской научно-практической конференции. Омск: Изд-во СибГАФК, 2002.

9. Григорьев В.И. Кризис физической культуры студентов и пути его преодоления // Теория и практика физической культуры. 2004. № 2.

10. Агаджанян Н.А., Шабатура Н.Н. Биоритмы, спорт, здоровье. М.: ФиС, 1989.

11. Психология физического воспитания и спорта / под ред. Т.Т. Джамчарова, А.Ц. Пуни. М., 1979. 143 с.

12. Заря А.И. Спортивный клуб как основа развития студенческого спорта в СПбГУ // Физическая культура и спорт в системе высшего образования: сборник. М.: Перо, 2012. 429 с.

References:

1. Theory of physical culture and sports: a manual / comp. by V.M. Geletsky. Krasnoyarsk: IPK SFU, 2008. 342 pp.

2. Ilinich V.I. Student's Physical culture. M.: Gardariki, 1999.

3. Kholodov Zh.K. Theory and methods of physical education and sport. M.: Academia, 2000.

4. Physical culture and physical education of students in a technical higher school: a manual / ed. by V.Yu. Lebedinsky, E.G. Shporin. Irkutsk: IrSTU Publishing House, 2012. 296 pp.

5. Stolyarov V.I. Philosophical and cultural analysis of Physical Culture // Problems of Philosophy. 1988. No. 4.

6. Khazova S.A. Development of competitiveness of specialists in physical culture and sports in the process of professional training: a monograph. URL: http://adygnet.ru/sites/default/files/hazova_reg.ipg

7. Deleg A.C. Physical culture and sport as components of a healthy lifestyle // Proceedings of the interregional scientific and practical conference. Kyzyl; Omsk, 2003.

8. Lebedkina L.I. Health-improving orientation of physical culture classes of SurSPI students // Proceedings of the All-Russian scientific and practical conference. Omsk: SibAFK Publishing House, 2002.

9. Grigoryev V.I. The crisis of physical culture of students and ways of overcoming it // Theory and practice of physical culture. 2004. No. 2.

10. Agadzhanian N.A., Shabatura N.N. Biorhythms, sport and health. M.: FiS, 1989.

11. Psychology of Physical Education and Sports / ed. by T.T. Dzhamcharova, A.Ts. Puni. M., 1979. 143 pp.

12. Zarya A.I. Sports club as a basis for the development of student sport in SPbSU // Physical culture and sport in the system of higher education: a collection. M.: Pero, 2012. 429 pp.