

Саламахина Юлия Владимировна

студентка

Лобанова Елена Николаевна

старший преподаватель

Южно-Российский институт

управления (филиал)

ФГБОУ ВО «Российская академия народного

хозяйства и государственной

службы при Президенте РФ»

г. Ростов-на-Дону, Ростовская область

ЗНАЧЕНИЕ, ЗАДАЧИ И ФОРМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ

***Аннотация:** в статье говорится о значении дисциплины «Физическая культура» для студентов вузов, о её целях, задачах и функциях. Так же описываются различные формы физического воспитания, которые применяются педагогами в течение учебного процесса.*

***Ключевые слова:** физическое воспитание, физическая культура, факультативные занятия, формы физического воспитания, гармонично развитая личность, физические упражнения.*

Физическая культура – неотъемлемая составляющая в списке учебных дисциплин высших учебных заведений. На сегодняшний момент, общее состояние культурной и социально-экономической сред нашего общества требует наличие у специалистов различных направлений высокого уровня гармоничного развития и сильных волевых качеств. Функции совершенствования и развития личности физическая культура в наибольшей степени реализует через четко организованный, целенаправленный педагогический процесс.

Цель данной работы – рассмотрение основных целей, задач и форм физического воспитания студентов высших учебных заведений;

Задача работы – формирование мотивационных стимулов студентов к развитию в себе физической культуры при рассмотрении основных преимуществ физически развитой личности.

В процессе студенческого периода жизни, для студентов приоритетной является учебная деятельность, так как получение высшего образования в современном обществе – это неотъемлемый этап в жизни каждого успешного человека, и в будущем, высококвалифицированного специалиста. Но выполнение умственного труда в полную меру невозможно без гармоничного физического развития, так как иногда для интеллектуальной деятельности необходимо приложение значительных физических усилий. А недостаток у студента физической выносливости и стойкости, болезненность существенно снижают эффективность в процессе умственного труда.

Поэтому цель, которую перед собой ставят в вузах преподаватели физической культуры – оказать содействие в воспитании гармонично развитых, выносливых, закаленных личностей, которые впоследствии станут высококлассными специалистами в своей области.

Во время обучения в высших учебных заведениях решается следующий список задач: поддержание и укрепление физического и психологического здоровья студентов, всестороннее усовершенствование организма, тренировка высокого уровня работоспособности в течение процесса обучения; формирование у обучающихся высоких волевых, физических и моральных качеств, способности к высокопроизводительной деятельности; всесторонняя физическая подготовка студентов; выработка убежденности в необходимости регулярных занятий физической культурой и спортом; усиленное развитие мастерства и навыков студентов, профессионально занимающихся спортом; обучение студентов основным теоретическим знаниям, методикам физического воспитания и спортивной тренировки.

Дисциплина «Физическая культура» преподается на протяжении трех-четырех лет, то есть практически всего периода обучения. Физическое воспитание

реализуется в разнообразных формах, взаимосвязанных между собой и дополняющих друг друга. Все многообразие этих форм представляет собой единый процесс физического воспитания обучающихся вузов. Оно представлено следующими формами:

1. Учебные занятия – это одна из основных форм привития студентам физической культуры в высших учебных заведениях. Обязательность наличия данной дисциплины прописывается в учебных планах по всем специальностям и направлениям, и предусматриваются деканатами при составлении расписания.

2. Факультативные занятия. Данная форма является продолжением и дополнением к основным учебным занятиям. Студенты на факультативных занятиях улучшают теоретические знания и узнают методики физического воспитания, совершенствуют профессиональную физическую подготовку, готовятся к общественной физкультурно-спортивной деятельности.

Так же воспитание студентов физической культуре может проводиться вне учебной деятельности. Оно может проводиться в следующих формах:

- физические упражнения в течение дня: утренняя зарядка, физкультурные перерывы;
- занятия в спортивных секциях, группах аэробики, шейпинга под руководством педагогов;
- спортивные вечера, массовые кроссы, туристические походы, спартакиады, спортивные турниры, эстафеты.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что проведение занятий по физкультуре в вузе – это не просто формальность. Благодаря этим занятиям у студентов повышается двигательная активность, увеличивается работоспособность путем снижения нервного напряжения в процессе физической активности, улучшается профессионально-прикладная готовность.

Список литературы

1. «Физическая культура студента»: Учебник / Под ред. В.И. Ильинича. – М., 2004.

2. Евсеев С.П. Физическая культура в системе высшего профессионального образования: реалии и перспективы. – М., 2004. – С. 272.

3. Барчуков И.С. Физическая культура и спорт. Методология, теория, практика / И.С. Барчуков, А.А. Нестеров. – М., 2007. – С. 584.