

Ригаль Жан-Жак Олегович

студент

Бурякова Татьяна Сергеевна

старший преподаватель

ФГБОУ ВО «Ростовский государственный

университет путей сообщения»

г. Ростов-на-Дону, Ростовская область

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ СТУДЕНТОВ

***Аннотация:** статья рассматривает задачи и компоненты физического воспитания в высших учебных учреждениях*

***Ключевые слова:** физическое воспитание, вуз, студенты.*

Физическая культура в Основях законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте представлена в высших учебных заведениях как учебная дисциплина и важнейший компонент целостного развития личности.

Целью физического воспитания студентов является формирование физической культуры личности. Физическая культура и спорт оказывали положительное влияние на человека всегда, но в наше время, когда столь много внимания уделяется развитию ума, творчества, их роль в жизни человека возрастает. Залог успешности человека – это гармония душевного и физического развития. П.И. Пидкасистый предполагал, что условиями жизненного развития являются: правильное питание, режим дня, сбалансированное чередование умственной и физической деятельности. В наш век научно-технического прогресса не стоит забывать о том, насколько внешняя среда может вредить нашему здоровью. Каждый человек должен поставить себе цель с каждым днем укреплять свое здоровье, сохранять его, а этому помогает физическая культура. И.Ф. Харламов полагал, что физическое воспитание выступает как многогранный процесс организации активной физкультурно-оздоровительной деятельности учащихся, направленной на укрепление потребности в занятиях физической культурой и спортом, осмысление их психофизиологических основ, развитие физических сил и

здоровья, а также выработку санитарно-гигиенических навыков и привычек, а также здорового образа жизни. Для студентов ведущей работой является учебная, им необходимо получить высшее образование для того, чтобы стать высококвалифицированными специалистами. Однако известно, что именно физическое развитие человека создает предпосылки для полноценной умственной работы, что интеллектуальный труд требует большого напряжения физических сил. А болезненность человека, отсутствие физической закалки значительно снижают эффективность умственной деятельности.

Физическое воспитание в высших учебных учреждениях предусматривает помощь воспитанию интеллектуально развитых личностей. Обучение в вузе по курсу физического воспитания предусматривает решение задач:

- воспитание у учащихся высоких нравственных, волевых и физических способностей;
- сохранение и улучшение здоровья современной молодежи;
- поддержание всестороннего развития организма;
- улучшение работоспособности;
- всесторонняя физическая подготовка студентов.

Одна из главных задач университетов – физическое воспитание студентов. Физподготовка опирается на 3 основных компонента – здоровье, уровень развития физической подготовки и общего состояния студента в целом. Также очень важно учитывать характер их будущей профессиональной деятельности.

Занятия в университете являются основной формой физического воспитания. Они планируются по новейшим государственным стандартам (ФГОС) в учебных планах по всем направлениям специальностей. Программа учитывает решение основных задач физического воспитания учащихся и подразумевает в себе теоретические и практические разделы. В теории раздел программы предусматривает владение учащихся университетов знаний по основам теории и методических указаний физического воспитания. На практике выполнение физических упражнений, установленных программой. Их проведение зависит от преподавателей кафедр физического воспитания. Практические занятия обеспечивают

наилучшее усваивание учебного материала, также способствует процессу физического совершенствования, и это один из самых главных путей формирования физической культуры учащихся.

Занятия в университетах, в совокупности с правильно организованными физическими упражнениями, являются залогом продуктивного и самого эффективного физического воспитания.

Ежедневные физические упражнения помогают укреплению здоровья и повышению умственной и физической работоспособности. Для привлечения обширного круга молодежи к регулярным занятиям физической культуры проводятся массовые оздоровительные, физкультурные и спортивные мероприятия. Но такие массовые мероприятия должны проводиться в свободные от занятий время.

Программа также предполагает сдачу студентами зачёта по физической культуре. Зачёт содержит теоретическую и практическую часть.

Теоретическая часть проводится в виде разговора. В ходе общения преподаватель определяет степень овладения студентом теоретического программного материала. К практической части зачета допускаются студенты, освоившие теоретический раздел учебной программы. Практической частью предусмотрена сдача контрольных упражнений и нормативов. Контрольные упражнения и нормативы по оценке физической подготовленности студентов выполняются только в условиях спортивных соревнований.

Список литературы

1. Сибгатуллина Г.Г. Основная цель физического воспитания в высших учебных заведениях / Сибгатуллина Г.Г., Шарапова Г.З., Шатунов Д.А. // Научное сообщество студентов XXI столетия. Гуманитарные науки: Сб. ст. по мат. XV междунар. студ. науч.-практ. конф. №15 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://sibac.info/studconf/hum/xv/35459> (дата обращения: 14.03.2018).