

**Ялхороева Лада Умлатовна**

студентка

**Беспалова Наталья Вениаминовна**

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

## **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В СИСТЕМЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

***Аннотация:** в данной статье рассматриваются приоритетные направления образования студентов, физическая культура и спорт в учебно-воспитательном процессе.*

***Ключевые слова:** система образования, физическая культура, спорт, учебно-воспитательный процесс, физические нагрузки, тренировки, физическая подготовленность.*

Физическая культура и спорт – это неотъемлемая часть культуры, область социальной деятельности, представляет собой совокупность духовных и материальных ценностей, создаваемых и используемых обществом в целях физического развития человека, укрепления его здоровья, способствующая гармоничному развитию личности.

Здоровый образ жизни является предпосылкой для развития разных сторон жизнедеятельности каждого человека, достижения им активного долголетия и полноценного выполнения различных функций, для активного участия в трудовой, общественной, досуговой формах жизнедеятельности.

Развитие физической культуры и спорта у студента может проходить успешно, если органами государственного и общественного управления, организациями, их руководителями, специалистами, учеными этой сферы, выбрана правильная стратегия действий.

Если бы удалось добиться четкого понимания большинством людей того, что физическая активность и спорт, например, для студентов, являются необходимым фактором нормального развития их ума и тела, что абсолютное большинство физических и психических заболеваний, так или иначе тесно связаны с бездвижением и ожирением, что физическая активность снимает стрессовые состояния, повышает работоспособность, снижает уровень агрессивности, то нам удалось бы, не только приостановить физическую деградацию людей, но и существенно поднять их уровень здоровья.

Но вместе с тем одного только осознания общественной необходимости в физическом совершенствовании, физически культурном обществе жизни недостаточно. Потому в стране установлены положения, нормы права, законы, которые стимулируют и обеспечивают развитие физической культуры и массового спорта на всех уровнях: на предприятиях, в организациях, отдыха, в семье, в учреждениях образования.

Современные понятия о качестве жизни неразрывно связаны с возможностями каждого студента сохранять здоровье, как высшее, абсолютное благо. По общечеловеческим понятиям настоящего времени физическая культура является лучшим средством сохранения и потенциала здоровья молодежи. Поэтому, развитие понимания отношений в сфере физической культуры и спорта должно с неизбежностью двигаться от признания потребностей в занятиях физической культурой и спортом к созданию возможностей для использования их потенциала и реализации права на них.

Для выполнения этой задачи необходимо формирование у студентов устойчивой потребности в физическом совершенствовании и здоровом образе жизни, повышения уровня их образованности в области физической культуры, обучение жизненно важным двигательным навыкам и умениям, применению их в различных по сложности условиях, развитие главных двигательных качеств, формирование навыков организации повседневного двигательного режима, для чего необходимо существенное улучшение качества процесса физического воспитания и образования подрастающего поколения

Содержание занятий со студентами вуза базируется на широком использовании глубоких знаний и умений в том, чтобы применять средства физической культуры, использовать спортивную и профессионально-прикладную физическую подготовку для приобретения индивидуального и коллективного опыта физкультурной деятельности. На них индивидуально все студенты учатся регулировать свою двигательную активность, поддерживать желательный уровень физической и функциональной подготовленности в период обучения, приобретают опыт совершенствования к коррекции индивидуального физического развития, учатся использовать средства физической культуры для организации активного отдыха, профилактики общих и профессиональных заболеваний, предотвращения тех или иных травм. Студенты должны полностью осознавать пользу от занятий физической культурой и вести здоровый образ жизни.

Немаловажную роль в формировании здоровья каждого студента, играет личность преподавателя кафедры физического воспитания, который должен владеть технологией формирования у студентов практических навыков профилактического толка. Жизненно необходимым условием для развития личности студентов становятся инновационные педагогические подходы, позволяющие осуществить воспитание потребности в сохранении и укреплении здоровья, как важной ценности.

### ***Список литературы***

1. Ильинич В.И. Физическая культура студента. – 2002. – С. 9.
2. Бишаева А.А. Физическая культура. – 2012.
3. Виды физических нагрузок, их интенсивность [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://medbookaide.ru/books/fold1002/book1004/p13.php> (дата обращения: 18.10.2017).
4. Голощапов Б.Р. История физической культуры и спорта. – 2001.
5. Эрдонов О.Л. Физическая культура и спорт в системе высшего образования [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.secreti.info/23-2p.html> (дата обращения: 31.05.2018).