

**Дьякова Юлия Сергеевна**

студентка

Ростовский филиал ГКОУ ВО «Российская таможенная академия»

г. Ростов-на-Дону, Ростовская область

научный руководитель

**Селиванов Олег Иванович**

канд. филос. наук, доцент

Ростовский филиал ГКОУ ВО «Российская таможенная академия»

г. Ростов-на-Дону, Ростовская область

## **ОРГАНИЗАЦИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ**

***Аннотация:** в статье рассматривается важность правильной организации физической подготовки молодежи в высших учебных заведениях, поддержание физического духа и развития личности. В заключение автор приходит к выводу, что правильная организация, направленная на физкультурно-оздоровительную работу, приводит к хорошим результатам в процессе увеличения стремления студентов к поддержке физического здоровья.*

***Ключевые слова:** физкультурно-оздоровительная работа, организация физической подготовки, здоровьесберегающая деятельность.*

Физкультурно-оздоровительная работа в настоящее время является средством самореализации и самовыражения личности, а также как средство адаптации человека в современных условиях. Не менее важна данная направленность среди молодежи, так как за время обучения в вузе здоровье студентов имеется и наблюдается тенденция к ухудшению. В среднем у 80–85% студенческой молодежи наблюдаются и отмечаются различные отклонения.

Возрастом обучения в высшем учебном заведении является возраст от 17 до 23 лет. Это показывает, что данный период жизни для формирования здорового образа жизни, физического развития как раз выпадает на время учебы. В связи с этим представляется важным организация работы вуза таким образом, чтобы на

выходе получить профессионала физически развитого и ориентированного на постоянное физическое самосовершенствование.

Данный вопрос – организация физкультурно-оздоровительной работы – также решается и на законодательном уровне. Создаются различные программы и стратегии, направленные на улучшение физической подготовки в учебных заведениях и не только. Примером такого документа может являться «Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации до 2030 года», которая направлена на модернизацию системы физического воспитания различных категорий и групп населения, в том числе в образовательных учреждениях профессионального образования. Одним из основных целевых ориентиров выделяется увеличение доли обучающихся и студентов, систематически занимающихся физической культурой и спортом, в общей численности данной категории населения. На первом этапе планируется повышение с 34,5 % до 60 %, на втором же этапе уже до 80 %.

В соответствии с данной Стратегией планируется обеспечение дальнейшего развития учебного предмета (дисциплины) «Физическая культура» в системе общего, среднего профессионального и высшего образования с целью сохранения и укрепления здоровья обучающихся, а также улучшение организации физкультурно-оздоровительной работы в высших учебных заведениях посредством различных методик.

Одним из методов организации следует отметить теоретическую часть изучения дисциплины, которая направлена на понимание студентами важности поддержания физического здоровья, занятий физическими упражнениями. Важно, чтобы студент мог получить рекомендации и помощь по организации своего плана физического развития с учетом его физических особенностей. Сюда также можно отнести и физкультурно-массовое направление, реализуемое в различных мероприятиях, напоминающих о важности поддержания физического здоровья. К таким мероприятиям можно отнести, например, «День здоровья» для преподавателей и сотрудников, проведение спартакиады Первокурсника и другие мероприятия.

Одной из самых главных и важной частей методики организации физкультурно-оздоровительной работы является именно практическая часть на занятиях, которая направлена уже непосредственно на само развитие физической подготовки. В каждом учебном заведении имеются свои собственные разработки и планы на осуществление данной части методики с учетом особенностей направления обучения студентов и необходимого для них уровня физической подготовки.

На учебных занятиях обычно используются различные системы физических упражнений, которые направлены на обеспечение необходимой двигательной активности; достижение и поддержание оптимального уровня физической и функциональной подготовленности в период обучения студента; приобретение опыта совершенствования и коррекции индивидуального физического развития функциональных и двигательных возможностей, а также формированием устойчивого мотивационно-ценностного отношения к физкультурно-спортивной деятельности.

Нередко физическая подготовка студентов в высшем учебном заведении осуществляется при помощи здоровьесберегающих технологий, которые можно разделить на 4 группы: технологии сохранения и стимулирования здоровья, технологии обучения здоровому образу жизни, технологии музыкального воздействия (используются в качестве вспомогательного средства как часть других технологий для снятия напряжения, повышения эмоционального настроения[2]) и технологии коррекции поведения.

Также часть организации физкультурно-оздоровительной работы являются студенческий спорт и мероприятия с целью достижения предельных результатов в избранной спортивной специализации. Здесь необходимо отметить, что помимо физической подготовки также наблюдается стремление к успеху и поощряется стремление личности к реализации своих возможностей.

Таким образом, подводя итог, необходимо отметить, что правильная организация, направленная на физкультурно-оздоровительную работу, имеют большую роль для увеличения стремления студентов к поддержке физического здоровья.

### ***Список литературы***

1. Дьякова Ю.С. Здоровьесберегающая инфраструктура образовательных учреждений высшего образования / Ю.С. Дьякова, Ю.Ю. Морозова // Образовательная среда сегодня: теория и практика: материалы VIII Междунар. науч.-практ. конф. / ред.кол.: О.Н. Широков и др. – Чебоксары: ЦНС «Интерактив плюс», 2019. – С. 55–57.

2. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации до 2030 года [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://minsport.gov.ru/2020/docs/> (дата обращения: 13.10.2020).