

**Бикметова Инна Асхатовна**

студентка

Научный руководитель

**Закарян Гайк Закарович**

преподаватель

ФГБОУ ВО «Армавирский государственный педагогический университет»

г. Армавир, Краснодарский край

## **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ**

***Аннотация:** в статье рассматриваются особенности физической культуры и спорта в высших учебных заведениях. Они играют важную роль в жизни студентов. Оптимальная физическая подготовка не только способствует улучшению здоровья, но и повышает умственные способности.*

***Ключевые слова:** физическая культура, спорт, вуз.*

***Актуальность.** Спорт помогает развивать дисциплину, настойчивость и командный дух, что является важным предпосылкой успешной учебы и будущей профессиональной деятельности. Целью физической культуры и спорта в высших учебных заведениях является не только подготовка высококвалифицированных спортсменов, но и формирование здорового образа жизни у студентов, а также развитие их личности во всех сферах. Важно также помнить, что физическая активность способствует укреплению иммунитета и снижению уровня стресса, что также положительно влияет на успеваемость и общее самочувствие студентов.*

Физическая культура – органическая часть общечеловеческой культуры, ее особая самостоятельная область. Вместе с тем это специфический процесс и результат человеческой деятельности, средство и способ физического совершенствования личности. Физическая культура влияет на жизненно значимые стороны индивидуума, приобретенные в виде задатков, которые передаются по

наследству на генетическом уровне и формируются в процессе всей жизнедеятельности под воздействием воспитания, деятельности, окружающей среды, общества. Физическая культура удовлетворяет социальные (общественные) потребности в общении, игре, развлечении, в отдельных формах самовыражения индивидуума через социально активную полезную деятельность. В своей основе физическая культура имеет рациональную двигательную деятельность в форме разнообразных физических упражнений, позволяющих вырабатывать необходимые умения и двигательные навыки, физические качества, кроме этого, оптимизировать состояние здоровья, физической и умственной работоспособности. Физическая культура представлена совокупностью материальных и духовных ценностей. К первым относятся спортивные сооружения, инвентарь, специальное оборудование, спортивная экипировка, медицинское обеспечение. Ко вторым можно отнести: информацию, произведения искусства, разнообразные виды спорта, игры, комплексы физических упражнений, этические нормы, регулирующие поведение человека в процессе физкультурно-спортивной деятельности и др. В развитых формах физическая культура продуцирует эстетические ценности (физкультурные парады, физкультурно-массовые мероприятия, спортивно-показательные выступления). 8 Поскольку физическая культура является частью культуры общества, то ей присущи, прежде всего, общекультурные социальные функции. К ним можно отнести такие, как воспитательная, познавательная, коммуникативная, экономическая и др.

По признакам общности их можно объединить в следующие группы.

1. Общее развитие и укрепление организма всех людей независимо от возраста, пола, состояния здоровья, степени физического развития (формирование и развитие физических качеств и способностей, совершенствование двигательных навыков, укрепление здоровья, снижение процессов инволюций и т. д.).

2. Физическая подготовка людей к трудовой деятельности, защите отечества (мобилизационная функция физической культуры, профессионально-прикладная физическая подготовка).

3. Удовлетворение потребности людей в активном отдыхе, досуге, рациональном использовании свободного времени (отвлечение от вредных привычек, формирование здорового образа жизни).

4. Развитие волевых физических способностей и двигательных возможностей человека от оптимального до предельного уровней.

5. Экономическая значимость физической культуры определяется снижением уровня заболеваемости и травматизма трудящихся, повышением их производительности труда, долголетием, в том числе и трудовым.

Результатом деятельности в физической культуре является физическая подготовленность и степень совершенства двигательных умений и навыков, высокий уровень развития жизненных сил, спортивные достижения, нравственное, эстетическое, интеллектуальное развитие, социальная активность. Физическая культура как учебный предмет имеет сложное строение, она включает в себя воздействие на физиологические системы организма обучающихся, совершенствование физических и морально-волевых качеств, 9 психологической устойчивости, влияние на нервно-эмоциональную и умственную сферы студентов. Она является процессом планомерного, систематического воздействия на студентов под ответственным наблюдением и руководством преподавателей, которые призваны дать будущим специалистам знания и сформировать у них глубокое понимание социального значения физической культуры и спорта в условиях производственной деятельности и на их основе сформировать физическую культуру личности. Физическая культура как учебная дисциплина в высшем учебном заведении по содержанию, организации и проведению занятий существенно отличается от уроков по физкультуре в средней школе. Физическая культура – основа социально-культурного бытия индивида, основополагающая модификация его общей и профессиональной культуры. Как интегрированный результат воспитания и профессиональной подготовки она проявляется в отношении человека к своему здоровью, физическим возможностям, в образе жизни и профессиональной деятельности и предстает в единстве знаний, убеждений, ценностных ориентаций и в их практическом воплощении.

В настоящее время физическая подготовка и спорт в высших учебных заведениях (далее по тексту – вуз) играет важную роль в деятельности студента и имеет государственное значение. Занимаясь физической культурой и спортом, студенты вузов увеличивают возможности проводить интересно, ярко и насыщенно студенческое время.

На данный момент, большинство работ по вопросам физической подготовки студентов вузов за последние несколько лет сводятся к довольно простому постулату: советская система физической подготовки (которую, впрочем, «советской» не именуют, предпочитая называть её «нынешней») безнадежно устарела. Она попросту перестала соответствовать современным реалиям, обернувшись на новых социально-образовательных полях архаической, малоэффективной конструкцией.

Также подавляющая часть исследователей, вполне резонно, отмечает, что основным изъяном современной системы физического воспитания студентов является её слабая мотивационная составляющая. Иными словами, заставить учащихся заниматься на занятиях физической культуры администрации вузов уже не могут, а заинтересовать студентов ещё не умеют.

Этот тезис замечательно подтверждается цифрами, в том числе и цифрами нашего исследования. Об этом, впрочем, ниже.

#### *О промысле государственном.*

В настоящий момент государственная политика в области физического воспитания молодёжи, вероятнее всего, крестится в сторону оздоровительных комплексов, оставляя на периферии спорт высоких достижений. Об этом, например, свидетельствует возрождение советского комплекса «Готов к Труд и Обороне».

Система ГТО максимально ориентирована на широкие слои населения, однако особенно она нацелена на молодых людей в возрасте до 24 лет. По сути, эта система представляет собой механизм, призванный укрепить здоровье новых поколений россиян.

Занятия физической культурой в вузах, точно также, не ориентированы на воспроизводство спортивной элиты. Их задача поддерживать максимально возможный уровень витальности в учебной и будущей профессиональной сферах деятельности

студентов. Кроме прочего, физическая культура должна, по возможности, прививать человеку тягу к здоровому образу жизни, чтобы впоследствии минимизировать возможность возникновения различных форм заболеваний.

Документы, регулирующие область физического воспитания молодежи, подтверждают эту гипотезу. Достаточно ознакомиться с самыми основными из них.

1. ФЗ №273 «Об образовании», а именно статья 84 «Особенности реализации образовательных программ в области физической культуры и спорта».

2. Распоряжение правительства России №2403-р от 29 ноября 2014 года «Основы государственной молодёжной политики Российской Федерации на период до 2025 года».

3. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 7 августа 2009 г. №1101-р.

*Исследование «легальности» физической культуры.*

Даже самый лучший план может быть испорчен дурным исполнением.

До тех пор, пока студенты не будут заинтересованы в занятиях спортом, любые программы физической культуры в вузах будут работать с минимальной эффективностью. Негативное подкрепление, использующееся и по настоящий момент, показало себя в достаточной мере недостаточным. Безусловно, обойтись без него было бы проблематично, однако опираться и в дальнейшем исключительно на элемент принуждения невозможно.

Это в свою очередь обеспечивает возможностями для профессионального роста, самореализации в общественной деятельности, творчестве и спорте, повышения уровня личностных компетенций. В вузах студенты могут не просто участвовать в спортивных мероприятиях вузовского уровня, но и стать организаторами большого количества таких мероприятий, как регионального, российского и международного масштаба.

Таким образом, высшие учебные заведения, благодаря различным спортивным секциям, дают возможность подготовить для государства и общества специалистов с лидерскими качествами, физическим и психическим здоровьем.

### ***Список литературы***

1. Оздоровительная физическая культура. Средства восстановления работоспособности, здоровья и психоэмоционального равновесия: учеб. пособие / сост. Л.И. Слонимская. – Хабаровск: Хабаровская государственная академия экономики и права, 2002. – 100 с.
2. Спорт в школе: методический журнал для учителей физкультуры и тренеров. – М.: Первое сентября.
3. Спортивная жизнь России: ежемесячный иллюстрированный журнал. – М.: Олимпийский комитет России.
4. Теория и практика физической культуры: ежемесячный научнотеоретический журнал. – М.: Российский Государственный Университет физической культуры, спорта и туризма.
5. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка: научно-методический журнал Российской Академии образования Российского государственного университета физической культуры и спорта. – М.: Теория и практика физической культуры.
6. Физическая культура в школе: научно-методический журнал. – М.: Школа-Пресс.