

## ЗАНЯТИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ВУЗЕ КАК ПУТЬ ФОРМИРОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ У ЧЕЛОВЕКА

© 2020 Самотаева Виктория Сергеевна\*  
студент

Самарский государственный экономический университет  
E-mail: samotaeva.ru@mail.ru

**Ключевые слова:** физическая культура, спорт, физическое воспитание, физическое развитие, профессиональная направленность физического воспитания, высшее учебное заведение.

Физическая культура в высшем учебном заведении является неотъемлемой частью формирования общей и профессиональной культуры личности современного человека, а также неотъемлемой частью системы гуманистического воспитания студентов. Как учебная дисциплина, обязательная для всех специальностей, она является одним из средств формирования всесторонне развитой личности, оптимизации физического и психофизиологического состояния студентов в процессе профессиональной подготовки.

В основе учебно-воспитательной деятельности высшего учебного заведения лежит системный характер образования и воспитания, а также профессиональная подготовка специалистов, в этом процессе органически сливаются формирование мировоззрения, общественно-политическое, трудовое, нравственное, физическое, эстетическое и другие виды воспитания.<sup>1</sup>

В наши дни в каждом учебном заведении существует стремление к гуманистической системе воспитания, при этом никогда не стоит забывать о физическом воспитании студентов, чтобы между учебой и спортом было некое равновесие.

Цели и функции физической культуры в высшем учебном заведении состоят в гуманистическом воспитании, а так же в формировании как общей, так и профессиональной культуры личности, многосторонней развитости, поддержания здоровья, воспитание моральных и духовных качеств, подготовка к продуктивной учебной деятельности.

Есть 2 группы задач по формированию данной цели: специфические и общепедагогические.

Физическая культура в высшем учебном заведении, как предмет познания, имеет сложное строение. Она включает в себя воздействие на различные системы организма, совершенствование физических и морально-волевых качеств и психологической устойчивости.

Однако существует следующий момент, процесс физического воспитания студента реализуется только под чутким присмотром преподавателя. Это связано с тем, что далеко

---

\* Научный руководитель - **Николаева Ирина Валерьевна**, кандидат педагогических наук, доцент.

не каждый студент занимается во всю свою силу, многие не заинтересованы этим процессом.

Дисциплина физкультуры в высших учебных заведениях очень отличается от обычной физкультуры в школе. В законе сказано, что "Образовательное учреждение создает условия, гарантирующие охрану и укрепление здоровья обучающихся".

Чтобы реализовать этот закон, по всем специальностям в образовательно-профессиональной программе включен цикл из десяти дисциплин в объеме 1082 часа. Сюда входит философия, история, иностранный язык, физическая культура, педагогика, психология и др.

За 4 года обучения у студентов должны проходить занятия не менее двух раз в неделю, поскольку одной из главных целей - воспитать физическую культуру личности.

Результатом такого обучения должна стать мотивация и потребность к здоровому образу жизни, а также стремление к самосовершенствованию. Все это нужно ради того, чтобы в будущем у выпускников вуза присутствовало психическое и физическое здоровье, за счет чего будет повышаться работоспособность.

Что касается форм физического воспитания студентов, они бывают разнообразные, поскольку дисциплина физической культуры проводится на протяжении всех учебных лет. Занятия присутствуют в учебном плане по каждой дисциплине. Кроме того, в жизни студентов так же должны присутствовать и самостоятельные занятия спортом, поскольку тогда путь к физическому самосовершенствованию станет намного быстрее. В совокупности с учебными занятиями правильно организованные самостоятельные занятия обеспечивают оптимальную непрерывность и эффективность физического воспитания.

Существуют различные мероприятия, направленные на массовую активность, которые привлекают большое количество студентов и агитируют на занятия спортом. Конечно же, такие мероприятия организовываются в свободное от учебы время, либо в праздники. Помимо оздоровительно-спортивных лагерей, студенческих отрядов и т.д., они организовываются спортивным клубом вуза, за счет инициативы самых активных студентов под присмотром и руководством кафедры физического воспитания.<sup>2</sup>

Существует программное построение курса физического воспитания, который состоит из двух разделов: теоретического и практического. В теоретическом разделе содержится техника выполнения, методики занятий и т.д., проводятся как лекции, беседы, изучаются студентом самостоятельно с помощью литературы.

В практическую часть входят следующие разделы:

1. Гимнастика
2. Легкая атлетика
3. Плавание
4. Лыжный спорт
5. Туризм
6. Спортивные игры
7. Стрельба

Так же в каждом вузе определяется отдельно материал профессионально-прикладной подготовке студентов. Формируется список тех видов спорта, которые необходимы конкретному вузу, учитывая особенности и направления работы высшего учебного

заведения. То есть студент не обязан заниматься привычными всем упражнениями физической культуры, а может выбрать для себя направление, которое будет по душе.<sup>3</sup>

В высших учебных заведениях все чаще стали быть актуальны физкультурно-спортивные клубы по интересам (спортивные секции, специальной физической подготовки и т.д.).

Польза физической культуры очевидна, но стоит помнить, что в исключительных случаях студенту противопоказаны физические нагрузки, поэтому необходимой мерой является медицинское обследование в каждом вузе, которое должно проводиться один раз в год. После его прохождения медицинский работник выносит заключение о состоянии здоровья студента и о мере его возможностей на занятиях.

Несмотря на то, что в высших учебных заведениях занятия спорта являются обязательными и принуждающими, большая часть людей любит физическую культуру, ведь она является предметом досуга.

Ни одна социальная сфера не привлекает к себе такое огромное количество людей. Даже люди, которые не занимаются спортом (в силу своего здоровья или просто отсутствия желания) все равно любят наблюдать за развитием спорта в России, смотрят Олимпийские игры и просто в курсе последних новостей о спорте. Поэтому можно говорить о феномене физической культуры.

---

<sup>1</sup> Бароненко, В.А. Здоровье и физическая культура студента / В.А. Бароненко. - М.: Альфа-М, 2018. - 116 с.

<sup>2</sup> Педагогика физической культуры и спорта. - М.: Academia, 2017. - 336 с

<sup>3</sup> Железняк, Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте / Ю.Д. Железняк. - М.: Академия (Academia), 2017. - 668 с.

## LESSONS IN PHYSICAL CULTURE AT THE UNIVERSITY HOW A WAY OF FORMING PHYSICAL CULTURE IN HUMAN

© 2020 Samotaeva Victoria Sergeevna  
Student  
Samara State University of Economics  
E-mail: samotaeva.ru@mail.ru

**Keywords:** physical culture, sport, physical education, physical development, professional orientation of physical education, higher education institution.

Physical education in a higher education institution is an integral part of the formation of a general and professional culture of the personality of a modern person, is also an integral part of the system of humanistic education of students. As an educational discipline, obligatory for all specialties, it is one of the means of forming a comprehensively developed personality, optimizing the physical and psychophysiological state of students in the process of training.