

*Севиюков Н.Н., Гильманова А.Х. Физическая культура в высших учебных заведениях // Академия педагогических идей «Новация». – 2018. – №6 (июнь). – АРТ 217-эл. – 0,2 п. л. – URL: <http://akademnova.ru/page/875548>*

**РУБРИКА: ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ**

**УДК 7.092**

**Севиюков Николай Николаевич**

Старший преподаватель кафедры  
«Физического воспитания»

Стерлитамакский филиал «БашГУ»

Г. Стерлитамак, Республика Башкортостан

**Гильманова Азалия Хайдаровна**

Студентка 3 курса исторического факультета

Стерлитамакский филиал «БашГУ»

Г. Стерлитамак, Республика Башкортостан

[azalea.gilmanova@gmail.com](mailto:azalea.gilmanova@gmail.com)

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ  
ЗАВЕДЕНИЯХ**

*Аннотация:* Данная статья рассматривает приоритетные направления физической подготовки в Высших учебных заведениях.

*Ключевые слова:* физическая культура, спорт, учебно-воспитательный процесс.

Сайт: akademnova.ru  
e-mail: akademnova@mail.ru

**Sevrukov Nikolay**

Senior lecturer of the  
«Physical Education Department»  
Sterlitamak branch of Bashkir State  
University

Sterlitamak, Republic of Bashkiria

**Gilmanova Azaliya**

3-years student, specialty «History»  
Sterlitamak branch of Bashkir State  
University

Sterlitamak, Republic of Bashkiria

## **PHYSICAL CULTURE IN THE HIGHER EDUCATIONAL INSTITUTIONS**

*Abstract:* This article examines the priority areas of physical training in higher education institutions.

*Key words:* physical culture, sport, educational process.

Физическая культура – неотъемлемая часть в жизни, которая способствует улучшению и поддержанию здоровья, а также гармоничному развитию личности.

Физическая культура очень широкое понятие. Оно включает в себя все достижения, накопленные человеком: здоровье, уровень спортивного мастерства, науку, произведения искусства, которые непосредственно связаны с физическим воспитанием.

Под понятием «физическая культура» понимают совокупность всех целей, задач, видов мероприятий, которые способствуют развитию физического воспитания и совершенствованию людей, в особенности, молодого поколения.

В наше время спорт стал особенно популярен для молодежи. Молодое поколение считает занятия спортом или физической культурой модным в нынешнее время, но, безусловно, так думают не все.

Здоровый образ жизни является предпосылкой для достижения нынешнего поколения различных высот не только в сфере спорта и физического воспитания, но и в других областях. Человек, занимающийся спортом, развивается не только физически, но и морально. Становится более нравственным, воспитанным, сдержанным и толерантным человеком. Поэтому нашему правительству необходимо постоянно поддерживать преподавание данной дисциплины в школах и Высших учебных заведениях. Развитие спорта и физической культуры будет успешна, если органами общественного и государственного управления будет выбрана правильная стратегия хода.

Если бы всем молодым людям удалось донести тот факт, что занятия физическим воспитанием и спортом не только отлично сказываются на здоровье и внешнем виде, но и способствует нужному развитию их ума, то тогда бы в нашей стране удалось уменьшить общую численность деградации морального и физического воспитания людей, а также улучшить состояние здоровья населения.

Наше законодательство о физическом воспитании и спорте в целом регулирует общественные отношения в этой сфере, создает условия для удовлетворения потребностей личности в развитии, достижения высокого уровня работоспособности, формирует необходимые знания двигательных

навыков, физических и нравственно-волевых качеств и профилактики вредных привычек.

Современный уровень жизни неразрывно связан с возможностью для студентов поддерживать здоровье. И, безусловно, для этого есть необходимые условия. Например, в моем университете есть несколько помещений для занятий физической культурой, тренажерный зал и т.д. Несмотря на это, мы все равно сталкиваемся с тем, что некоторые студенты по разным причинам не посещают занятия. Это могут быть уважительные причины, например, связанные с проблемами здоровья, но также и неуважительные. Для того, чтобы избежать такой проблемы, я думаю, следует с детства правильно воспитывать детей и прививать любовь к занятиям физической культурой и спортом.

Занятия со студентами вуза основываются на том, чтобы уметь применять средства физической культуры, получать опыт и, в последующем, достигать различных высот. Студенты учатся проявлять двигательную активность, поддерживать уровень функциональной и физической подготовленности. Они получают знания для различных видов деятельности. К примеру, для организации активного отдыха, профилактики разных видов заболеваний и предотвращению травматизма.

Целью системы физического воспитания у студентов вуза является комплекс методических, пропагандистских и воспитательных мер, которые способны обеспечить оздоровление студентов и мотивировать к соблюдению здорового образа жизни.

Я считаю, что в нынешнее время в вузах есть все необходимые условия для развития физической способности и поддержания здорового образа жизни. Выбор уже остается за студентами: быть физически и морально воспитанным человеком или нет.

**Список использованной литературы:**

1. Масляков В. А., Матяжов В. С. Массовая физическая культура в вузе. / Учебное пособие. – М.: «Высшая школа», 1991.-240 с.
2. Масыускене О.В., Муравянникова Ж.Г. Валеология: учебное пособие – Ростов Н/Д; Феникс, 2008. – 251 с.
3. Ямпольская Ю.А. Физическое развитие и адаптационные возможности современных школьников// Российский педиатрический журнал.-1998.-№ 1.-9-11.

*Дата поступления в редакцию: 10.06.2018 г.*

*Опубликовано: 15.06.2018 г.*

*© Академия педагогических идей «Новация», электронный журнал, 2018*

*© Севрюков Н.Н., Гильманова А.Х., 2018*