

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СИСТЕМЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ЖИХАРЕВ Дмитрий Александрович

старший преподаватель

ГРОМОВА Лидия Андреевна

студент

ФГБОУ ВО «Донской государственный технический университет»

г. Ростов-на-Дону, Россия

В данной статье рассматривается основная роль, касающаяся физического воспитания студентов в высших учебных заведениях. Подробно рассмотрено такое понятие, как физическая культура. Определена важность занятий по физической подготовке для студентов в высших учебных заведениях.

Ключевые слова: физическая культура, воспитание, высшее образование, здоровье, физическая активность.

В современной системе высшего образования каждому студенту предлагается огромный выбор профильных дисциплин. Для их эффективного изучения и полного освоения своей программы подготовки студенту требуется выдерживать психологические и эмоциональные нагрузки, из-за которых часто студенты не успевают следить за своим здоровьем, что может стать причиной различных заболеваний [2]. Именно такие явления, как физическая культура и здоровье помогают избежать этого.

Физическая культура – это процесс, который является средством физического совершенствования человека для выполнения социальных обязанностей. Этот процесс не только решает задачи, связанные с физическим развитием, но и выполняет другие социальные функции общества, например, в области воспитания, этики или морали. Занятия физическими упражнениями способствуют укреплению дисциплины, повышению чувства ответственности, развитию настойчивости в достижении поставленной цели.

Благодаря физической культуре человек становится гармоничной и развитой личностью. Именно с помощью нее мобилизуются все ресурсы человеческого организма для достижения определенной цели, также прививаются навыки здорового образа жизни, повышается психологическая устойчивость. Занятия по физической культуре в высших

учебных заведениях, в первую очередь, помогают правильно и эффективно организовать работу студента над самим собой [3].

В ряде исследований доказано, что у студентов, имеющих систематические занятия физической культурой, происходит развитие необходимых качеств, которые способствуют адаптации к профессиональной деятельности, обретение чувств индивидуальности, повышение уровня самоконтроля и уверенности [5]. Также происходит повышение уровня мотивации и осознанности. Такие студенты отличаются большей коммуникабельностью, готовностью к сотрудничеству, высокой эмоциональной устойчивостью, они также становятся более оптимистичны и легче относятся к критике. Также такие студенты чаще раскрывают в себе лидерские качества: настойчивость, добросовестность, решительность [4]. Все вышеперечисленное говорит о том, что систематические занятия физической культурой оказывают положительное влияние на студентов.

Занятия физической культурой в вузе проводится на протяжении всего периода обучения в режиме учебной деятельности. Правильно организованная работа со студентами по физической культуре в университетах обеспечивает эффективность в подготовке квалифицированных специалистов, которые готовы к высокопроизводительному труду [1].

Важность мероприятий, основанных на

физическом воспитании, определена следующими задачами:

1. Воспитание у студентов высоких моральных и физических качеств.
2. Сохранение и укрепление здоровья студентов.
3. Формирование правильно функционирующего организма и обеспечение высокой работоспособности.
4. Создание условий для полной реализации творческих способностей студента.
5. Создание у студентов системного комплекса знаний, состоящего из теоретических

основ и практических навыков для реализации их потребности в физической активности.

6. Всесторонняя физическая подготовка студентов.

Исходя из всего вышеперечисленного, стоит сделать вывод о том, что физическая культура является одной из самых основных дисциплин студента каждого учебного заведения. Она несет в себе воспитательный характер. В университетах на занятиях по физической культуре в студентов закладывают не только навыки здорового образа жизни, но и умение ценить собственное время и свое здоровье.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Ильинич В.И.* Физическая культура студента и жизнь: учебник для вузов. В.И. Ильинич. – М.: Гардарики, 2007. – 336 с.
2. *Копылов Ю.А.* Система физического воспитания в образовательных учреждениях / Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская. – М.: Арсенал образования, 2014. – 393 с.
3. *Чернышева И.В.* Физическая культура как фактор социализации личности студента / И.В. Чернышева, Е.В. Егорычева, С.В. Мусина, М.В. Шлемова // Изв. ВолгГТУ. Серия «Новые образовательные системы и технологии обучения в вузе». Вып. 8: межвуз. сб. науч. ст. / ВолгГТУ. – Волгоград, 2011. – № 10. – 146 с.
4. *Мальгинова Е.А.* Формирование заинтересованности у студентов технического вуза к занятиям физической культурой / Е.А. Мальгинова, И.В. Чернышева, М.В. Шлемова, С.П. Липовцев // Успехи современного естествознания. – 2012. – № 5. – С. 101-102.
5. *Виленский М.Я.* Студент как субъект физической культуры // Теория и практика физической культуры, – 1999. – № 10. – С. 2-5.

THE ROLE OF PHYSICAL EDUCATION IN THE HIGHER EDUCATION SYSTEM

ZHIKHAREV Dmitry Alexandrovich

Senior Lecturer

GROMOVA Lidia Andreevna

student

Don State Technical University

Rostov-on-Don, Russia

This article examines the main role related to the physical education of students in higher educational institutions. Such a concept as physical culture is considered in detail. The importance of physical training classes for students in higher educational institutions has been determined.

Key words: physical culture, upbringing, higher education, health, physical activity.
