

*Крылов В.М.,  
кандидат педагогических наук, доцент  
Мосолова В.Ю.,  
студент  
2 курс, Филологический факультет  
СФ «БашГУ»  
Россия, г. Стерлитамак*

## **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В РАМКАХ СОЦИОКУЛЬТУРНОЙ И ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНТОВ**

***Аннотация:** Сегодня, в современном и быстроразвивающемся обществе, нельзя подвергать сомнению значение такой ценности, как физическая культура. Её значение в процессе формирования личности очень велико. Данная статья раскрывает роль физической культуры в жизни студента. Физическую культуру следует рассматривать как особый род деятельности, результаты которой полезны для общества и человека. Она служит важнейшим фактором становления активной жизненной позиции.*

***Ключевые слова:** физическая культура, спорт, здоровый образ жизни, студент, физическое развитие*

***Annotation:** Today, in a modern and rapidly developing society, the value of such a value as physical culture cannot be questioned. Its importance in the process of personality formation is very great. This article reveals the role of physical culture in the life of a student. Physical culture should be considered as a special kind of activity, the results of which are useful for society and individuals. It serves as the most important factor in the formation of an active life position.*

***Key words:** physical culture, sports, healthy lifestyle, student, physical development*

В настоящее время, с ростом рисков экологической и техногенной направленности, усложнения социального строения общества, особую актуальность приобретают вопросы физического воспитания, спорта и здорового образа жизни для человеческого организма. Физическая активность имеет большое значение в правильном функционировании социума.

Одна из задач социального развития общества - проблемные вопросы здоровья нации. Население страны подразделяется на социальные группы. Одна из особо важных и многочисленных групп представлена людьми студенческого возраста. Студенчество является источником пополнения квалифицированных кадров, придающие современной жизни новые ветви развития общества. Жизнь каждого студента зависит от общего состояния здоровья, его масштабов использования психофизиологического потенциала.

В настоящее время особое внимание уделено вопросам рационального подхода к здоровому образу жизни студенческой молодежи, так как студенчество является одним из уязвимых слоев общества. Оно сталкивается с такими проблемами, как возросшая учебная нагрузка, сложность и противоречия в общении с однокурсниками и преподавателями, непривычная обстановка для иногородних, вследствие этого нагрузка на мускулатуру уменьшается, поэтому необходимо привлекать студентов к занятиям физической культурой, ставя в приоритет политики высшего образования повышение качества здоровья.

«Физическая культура», как дисциплина, в рамках программы высшего учебного заведения, создана для того, чтобы привить слушателям определенные знания о физической активности и её воздействии на здоровье студента. Она приобретает ценное значение так же и для будущей профессиональной подготовки студентов, так как в ходе занятий спортом и физической активностью формируются определенные личностные качества: дисциплинированность, воля, целеустремленность, ответственность.

Занятия физической культурой в СФ «БашГУ» один из компонентов целостной профессиональной подготовки студентов. Физическое воспитание признано неотъемлемой частью всего учебно-воспитательного процесса.

Основные направления физического воспитания: укрепление здоровья подрастающего поколения, повышение уровня физической подготовленности, обеспечение высокой работоспособности, творческой активности. Физическое развитие является неотъемлемой частью общего образования каждого студента.

Достаточно часто именно те студенты, которые привержены физической активности или занимаются спортом, обладают явными лидерскими качествами, кроме этого, обладают коммуникабельными и общительными качествами. Они достаточно активно проявляют себя в ходе обучающей деятельности, у них вырабатывается повышенная стрессоустойчивость, определенный установленный режим дня, уверенность в себе, и особенно главное - повышается уровень здорового составляющего.

Рассматривая формы физического воспитания студентов, то можно обратить внимание на такие варианты, которые являются взаимосвязанными и являются дополняющими друг друга, кроме этого, они представлены общим процессом физической активности среди студентов [1, с. 132]:

- занятия, происходящие в пределах учебно-образовательного процесса, выступающие в роли формы физической активности в рамках определённого высшего учебного заведения;

- занятия, выполненные самостоятельно (они помогают в более совершенствованному усвоению материала, в результате чего существует возможность в увеличении времени занятий в рамках учебного занятия, ускоряется процесс совершенствования физического восприятия, кроме это способствует внедрению здорового образа жизни и физической активности в быт и отдых студенческой молодежи);

- физическая активность в течении дня (поддерживает укрепление здоровья студентов, повышает физическую, а также умственную функциональность);

- массовые физические, спортивные, а также общеоздоровительные программы, которые целенаправленные на привлечение студентов к систематическим занятиям спортом, на укрепление здоровья,

совершенствование физической и спортивной подготовленности студенческой молодежи, а также многое другое.

В СФ БашГУ реализованы все условия для массово-спортивной и оздоровительной работы. Популяризацию физической активности студенческой молодежи осуществляет клуб спортивных интересов, включающий 15 секций. Учебное заведение располагает тремя спортивными залами, залом для занятий борьбой, аэробикой, тремя тренажерными залами, а также залом для занятий гиревым спортом. Кроме этого – на территории высшего учебного заведения имеется футбольный стадион и 400-метровые беговые дорожки. Высшее учебное заведение особо гордится спортивными наградами своих студентов, которые являются призерами чемпионата мира, Европы, России. На сегодняшний день в СФ БашГУ проходят обучение многие именитые спортсмены. За период 2018-2019 уч.год - 1 мастер спорта, 10 кандидатов в мастера спорта и свыше 100 спортсменов разных массовых разрядов. Студенческая молодёжь СФ БашГУ - члены сборных команд г. Стерлитамака, Республики Башкортостан, Российской Федерации. В числе преподавателей и сотрудников СФ БашГУ - 3 мастера спорта и 2 кандидата в мастера спорта [3].

На регулярной основе студенты всех факультетов СФ БашГУ принимают активное участие в таких мероприятиях как: «За здоровый образ жизни», которые проводятся комитетами по физической культуре и спорту, министерством образования, министерством молодёжной политики и спортом; во Всероссийском дне бега «Кросс наций» и Всероссийской лыжной гонке «Лыжня России». Осуществляется постоянная работа по пропаганде «здорового образа жизни» среди профессорско–преподавательского состава и сотрудников университета, проводится межфакультетская спартакиада «Здоровье».

К примеру, студент факультета педагогики и психологии СФ БашГУ завоевал бронзовую медаль на чемпионате мира по плаванию в 2019 году. Артур Сайфутдинов принял участие в соревнованиях, проходящие в Лондоне с 9 по 15 сентября. Соперниками сборной России стали спортсмены более чем из 50 стран.

Студент исторического факультета Матвей Кичигин вошел в топ-10

лучших бегунов «Кросса нации – 2020».

Студенты и преподаватели СФ БашГУ приняли участие в городском Активе работников физической культуры и спорта «Итоги работы спортивной организации города Стерлитамак за 2019 год и задачи на 2020 год».

В процессе учебной деятельности в СФ БашГУ, уже на первом курсе реализуется отбор студентов, которые занимались спортом и увлекались физической деятельностью. Физически подготовленные юноши и девушки, приглашаются в группы спортивного совершенствования, где они имеют возможность повысить свое спортивное мастерство. Из них формируются, сборные команды университета.

Подводя итог, можно отметить, что физическая активность и спортивная деятельность в СФ БашГУ направлена на физическое совершенствование студенческой молодежи, которая оказывает общеоздоровительное, воспитательное, политическое, а также социально-экономическое воздействие на общественное развитие человечества в целом.

#### **Использованные источники:**

1. Бишаева, А.А., Малков А.А. Физическая культура. Учебник. - М.: КноРус, 2020. - 312 с.
2. Сысоева, Ю.В. Физическая культура в жизни студентов / Ю. В. Сысоева, А.В. Седнев. // Молодой ученый. - 2018. - № 46 (232). - С. 419-420. - URL: <https://moluch.ru/archive/232/53816/> (дата обращения: 18.10.2020).
3. Сайт Sterlitamak.ru [Электронный ресурс]. URL: <http://sterlitamak.ru/newscity> (дата обращения: 15.10.2020).