

Юсубов С.Т.,

студент

2 курс, факультет «Юриспруденция»

Ростовский филиал Российской таможенной академии

Россия, г. Ростов-на-Дону

Научный руководитель: Литвиченко В.Е.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В ВУЗАХ

***Аннотация:** Статья посвящена рассмотрению значимости и необходимости физической культуры и спорта в вузах на различных направлениях подготовки. На сегодняшний день многие студенты пренебрегают посещением занятий по физической культуре, в связи с чем актуально будет обозначить специфику и пользу физкультуры для молодого организма.*

***Ключевые слова:** физическая культура, спорт, здоровье, организм, студент.*

***Annotation:** The article is devoted to the consideration of the importance and necessity of physical culture and sports in universities in various areas of training. To date, many students neglect attending physical education classes, and therefore it will be important to identify the specifics and benefits of physical education for a young body.*

***Key words:** physical culture, sports, health, body, student.*

В настоящее время занятия физической культурой и спортом является одной из основных задач в жизни каждого человека. Физическая культура – это не только спорт, но и активный отдых, спорт и даже туризм. Занятия физической культурой улучшают физическое состояние человека, повышают

его работоспособность, укрепляют здоровье. Кроме того, занятия физическими упражнениями являются прекрасным средством профилактики заболеваний, сохранения хорошей работоспособности на долгие годы.

Актуальность физической культуры и спорта в вузах характеризуется следующими показателями:

1. Физическое воспитание является составной частью вузовского образования, так как оно направлено на формирование личности студента, развитие его физических, интеллектуальных, нравственных, эстетических и других качеств, овладение знаниями и умениями, необходимыми для физкультурно-спортивной деятельности [1].

2. Физическая культура и спорт содействуют совершенствованию личности, повышению уровня ее физического развития и здоровья, воспитанию морально-волевых качеств [1].

Физическая культура занимает важное место в системе подготовки специалиста. Учёные, педагоги, медики, психологи, социологи, политики и другие специалисты, работающие в этой области, утверждают, что физическая культура — это важнейший фактор, обеспечивающий развитие и совершенствование всех физических и духовных сил человека, а также его здоровье и гармоничное развитие [2].

Физическая культура рассматривается как обязательный компонент профессиональной подготовки, как средство формирования личности, а также как средство повышения общей и профессионально-прикладной физической подготовленности [3].

Физическая подготовка студентов должна осуществляться по следующим направлениям:

- 1) управление развитием физических качеств студентов;
- 2) овладение студентами практическими навыками двигательной деятельности;

3) подготовка к выполнению требований государственных образовательных стандартов;

4) формирование у студентов устойчивого интереса к физической культуре и здоровому образу жизни;

5) развитие и совершенствование основных двигательных умений и навыков;

6) обучение основам техники двигательных действий избранного вида спорта [2].

При этом следует помнить, что физическая культура не самоцель, а средство, способствующее развитию личности.

В процессе физического воспитания решаются следующие задачи:

а) обеспечение всестороннего развития организма;

б) воспитание физических качеств;

в) обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;

г) привитие интереса к систематическим занятиям физической культурой и спортом;

д) формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей;

е) выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий [4].

Занятия физкультурой и спортом в вузе должны способствовать гармоничному развитию личности, физической и нравственной закалке, а также способствовать привлечению молодёжи к систематическим занятиям физкультурой [5]. Но в условиях современного общества, которое развивается стремительными темпами, когда молодёжь постоянно занята решением различных проблем, у студентов нет возможности проводить достаточное время на занятиях физкультурой, что отрицательно сказывается на их физическом развитии [3].

Так, по данным медицинской статистики, только 15% студентов имеют нормальный вес, около 20% имеют избыточный вес, и более 30% студентов страдают от ожирения [3]. С целью профилактики и коррекции патологических состояний, связанных с недостаточностью двигательной активности и гиподинамией, а также для формирования здорового образа жизни у студентов некоторых вузов формируются определённые программы или секции, направленные на приобщение студентов к спорту [6].

Таким образом, физическая культура и спорт в вузах очень важны, потому что они способствуют не только укреплению здоровья студентов, но и формированию здорового образа жизни, а также дают им возможность проявить себя в различных видах спорта [6].

Использованные источники:

1. Агаджанян, Н.А. Физическая культура студента [Текст]: учеб. пособие / Н.А. Агаджанян. – М.: Проспект, 2009.
2. Боген, М.М. Физическое воспитание студентов [Текст] / М. М. Боген. – Минск: Высшая школа, 2001.
3. Бутин, И.М. Физкультура и спорт [Текст]: учеб. для студ. высш. учеб. заведений / И.М. Бутин. - М.: Физкульт. пропаганда, 2004.
4. Гаража, А.И. Физическая культура [Текст]: учеб. пособие / А.И. Гаража. - Ростов н/Д: Феникс, 2008.
5. Деркач, А.А. Теория и практика физической культуры [Текст] / А.А. Деркача. - Киев: Здоровье, 2006.
6. Кабачков, В.А., Лисовский, В.Т. Физическая культу-ра [Текст]: Учебник для студентов высших учебных заведений, обучающихся по специальности «Физическая культура и спорт» / В.А. Кабачков В.Т. Лисовский. - 5-е изд., испр. и доп. - Москва: Академия, 2005.

