

Сынбулатова Р.Р.

студент

2 курс, Факультет башкирской и тюркской филологии

Уфимский университет науки и технологий,

Стерлитамакский филиал

Россия, г. Стерлитамак

Крылов В. М.

кандидат педагогических наук, доцент

Уфимский университет науки и технологий,

Стерлитамакский филиал

Россия, г. Стерлитамак

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК УЧЕБНАЯ ДИСЦИПЛИНА В ВУЗЕ, ЕЁ ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

***Аннотация:** данная статья исследует роль физической культуры как учебной дисциплины в высших учебных заведениях. Она охватывает цели и задачи, стоящие перед учащимися и преподавателями при изучении данной предметной области. Авторы анализируют важность физической активности для студентов, ее влияние на здоровье и академическую успеваемость.*

***Ключевые слова:** физическая культура, учебная дисциплина, университет, цели, задачи.*

***Annotation:** This article explores the role of physical education as an academic discipline in higher education institutions. It covers the goals and objectives facing students and teachers when studying a given subject area. The authors analyze the importance of physical activity for students, its impact on health and academic performance.*

Key words: physical culture, academic discipline, university, goals, objectives.

Физическая культура является одной из обязательных учебных дисциплин в высших учебных заведениях, обеспечивающей не только поддержание физической формы студентов, но и целый ряд других положительных эффектов. Ее цели и задачи охватывают не только аспекты физического здоровья, но также развитие личности и формирование ценностей.

Физические упражнения древнего человека входили в магический церемониал, обрядовые танцы, посвящения, игры, имитируя трудовые, военные и др. действия. Через них осуществлялась передача опыта в выполнении тех или иных движений, кроме того, выполняемые движения можно характеризовать как физические упражнения, т. к. они не являлись собственно трудом, военным делом и др.

С каждым годом возрастает роль физической культуры и спорта во многих сферах жизни нашей страны, в том числе и в сфере образования. Успехи высшей школы в области физического воспитания во многом зависят от того, насколько активно и сознательно включены студенты в учебный процесс, от их отношения к физическому воспитанию как к учебному предмету

Целью введения физической культуры в учебный план ВУЗа является обеспечение возможности студентам заниматься физическими упражнениями, развивать свои физические способности и укреплять здоровье. Помимо этого, занятия спортом способствуют улучшению физической подготовки, повышению работоспособности и эффективности учебного процесса. [1]

Основные задачи физической культуры в ВУЗе включают в себя:

1. Формирование здорового образа жизни. Занятия спортом помогают студентам осознать важность физической активности для сохранения и укрепления здоровья.
2. Развитие физических качеств и способностей. Занятия физической культурой способствуют улучшению выносливости, силы, гибкости и координации движений.
3. Формирование социальных навыков и ценностей. Участие в командных видах спорта способствует развитию коллективного духа, сотрудничества и умению работать в команде.
4. Профилактика заболеваний. Регулярные занятия спортом помогают предотвращать множество заболеваний, связанных с недостатком физической активности.[2]

Важно отметить, что физическая культура в ВУЗе имеет не только физическое и здоровьесберегающее значение, но также способствует развитию личности студента, его самодисциплине, настойчивости, уверенности и силе воли. Эти качества важны не только в спорте, но и в жизни в целом.[3].

Таким образом, физическая культура в высших учебных заведениях играет ключевую роль в обеспечении физического и психологического благополучия студентов, развитии их личности и формировании здорового образа жизни. Ее важность в образовательном процессе трудно переоценить, поскольку она способствует не только физическому, но и духовному росту молодого поколения. В основе учебно-воспитательного процесса высшей школы лежит комплексный, системный характер образования, воспитания и профессиональной подготовки специалистов, в которых органически сливаются формирование мировоззрения, общественно-политическое, трудовое, нравственное, физическое, эстетическое и другие виды воспитания.

Список использованной литературы:

1. Гербов А.Г. Физическая культура и спорт в высшей школе. - М.: Физкультура и спорт, 1988.
2. Русина Н.Л. Физическая культура в высшей школе: проблемы и пути их решения // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2009. – № 5. – С. 67-72.
3. Лебедев В.С. Физическая культура и спорт в системе высшего образования // Теоретический и практический аспекты образования: актуальные вопросы. – 2006. – С. 162-166.