

*Ахметзянова А.А.  
студентка 3 курса  
лечебный факультет  
Оренбургский государственный медицинский университет,  
Россия, Оренбург  
e-mail: daniil-ada2000@mail.ru*

*Чузова Е.С.  
ассистент кафедры физической культуры  
Оренбургский государственный медицинский университет,  
Россия, Оренбург*

## **РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СИСТЕМЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

*Аннотация:* Цель данной работы заключается в том, что при поступлении в высшее учебное заведение происходит переход в новую социальную среду. Адаптация в новых условиях и формирование у молодежи мотивации для занятия физической культурой поможет сделать учебную деятельность более успешной.

**Ключевые слова:** здоровье, здоровый образ жизни, студенческая молодежь, спорт, физическая активность, физическая культура, физические упражнения.

*Akhmetzyanova A.A.  
3rd year student  
medical Faculty  
Orenburg State Medical University,  
Russia, Orenburg*

*Chuzova E.S.  
assistant of the department of physical culture  
Orenburg State Medical University,  
Russia, Orenburg*

## **THE ROLE OF PHYSICAL CULTURE IN THE HIGHER EDUCATION SYSTEM**

*Abstract:* The purpose of this work is that when entering a higher educational institution, there is a transition to a new social environment. Adaptation to new conditions and the formation of young people's motivation for physical education will help to make educational activities more successful.

**Keywords:** health, healthy lifestyle, student youth, sports, physical activity, physical culture, physical exercises.

Полноценное, гармоничное развитие личности происходит благодаря физической культуре. В 21 веке в жизни человека на первое место выходят интеллектуальные виды деятельности, а спорт уходит на второй вариант, хотя жизненный ритм требует не только эмоциональных разгрузок, но и физических. В высших учебных заведениях эту функцию может выполнять процесс физического воспитания.

Студенты должны четко представлять задачи физической культуры, как предмета, преподаваемого в учебном заведении. Эти задачи заключаются в укреплении здоровья, развитии физических качеств, формировании умений, навыков и принципов здорового образа жизни. Учащиеся должны рассматривать учебные и самостоятельные занятия в качестве средства восстановления и активного отдыха.

Система образования должна придавать должное значение спорту и физическому воспитанию. Занятия физической культурой являются необходимыми на любом этапе обучения в вузе. Ежедневные занятия физической культурой укрепляют здоровье и способствуют продуктивной физической и умственной работоспособности студенческой молодежи.

Большинство молодежи имеют слабую физическую подготовку-это актуальная проблема современного состояния здоровья молодого поколения. Поэтому спорт важен для человека, так как он улучшает уровень функциональных систем человека, физическую подготовку и способствует умственной активности.

В среднем студент тратит 12 часов в день на умственную деятельность, все это способствует нехватке двигательной активности, которая приводит к серьезным последствиям в организме. Поэтому занятия спортом и активный отдых являются средством восстановления.

В настоящее время выделяют два вида спорта:

1. Массовый спорт является более распространенным, чаще всего встречается в высших, в средних учебных заведениях и обычной жизни человека. Его цели – это укрепление психологического состояния и здоровья человека, улучшение его физических навыков, коррекции фигуры и массы тела.

2. Спорт, направленный на высокие достижения. Его цели - это получение максимальных спортивных результатов, участие в самых высоких рангах соревнований, где человек действует на максимуме своих возможностей, как физических, так и психологических.

При занятиях физической культурой и спортом важен выбор соответствующих нагрузок. Они определяются факторами, которые заключаются в следующем:

- реабилитация после болезней, включая хронические заболевания;
- восстановительно-оздоровительная деятельность, направленная на снятие физического напряжения;
- поддержка натренированности организма;
- улучшение физической подготовки.

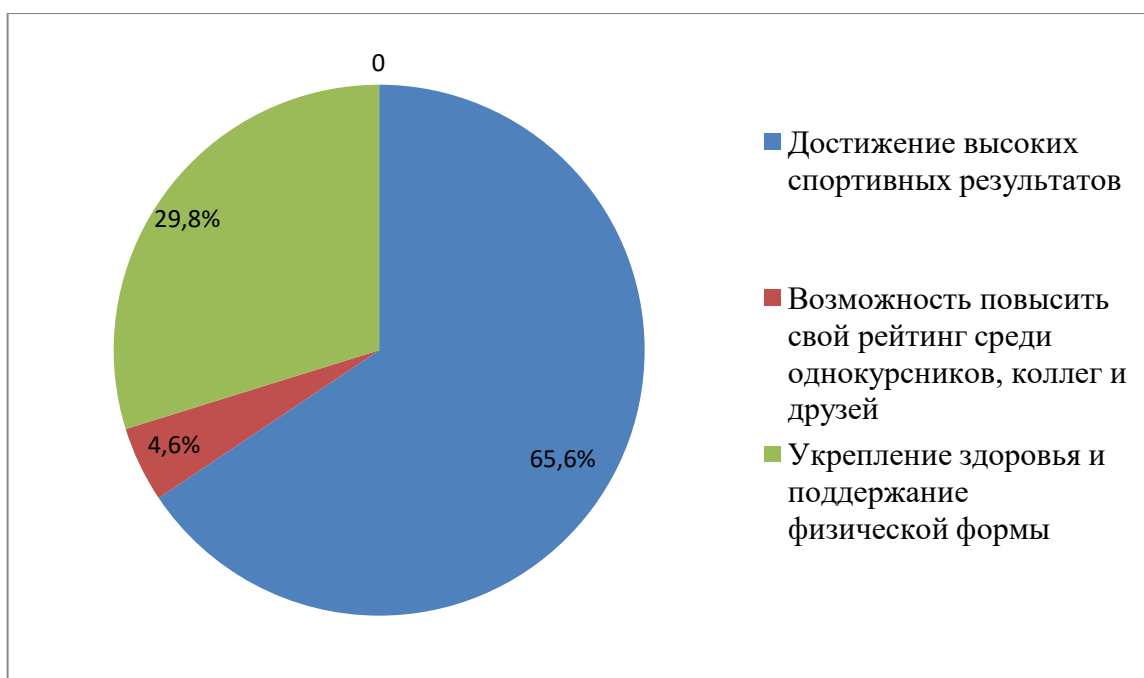
Существуют различные параметры физической нагрузки - скорость, частота и продолжительность. Эти параметры в совокупности составляют объем физической нагрузки. Каждый показатель играет свою роль в определении эффективности занятий физической культурой. Их взаимосвязь тоже очень важна. Чтобы повысить свой уровень физической подготовки, а также повысить физическую активность, студенту нужно выполнять некоторые требования:

- ежедневно делать утреннюю зарядку;
- выполнять различные задания, направленные на развитие физических качеств;
- добросовестно и ответственно относиться к занятиям физической культурой на учебных занятиях;
- дополнительно самостоятельно заниматься физической культурой или посещать спортивные секции.

Результаты занятий физической культурой являются благоприятными при регуляции эмоциональных состояний и развитии психических качеств студентов. Например, выполнение физических упражнений заставляют разнообразные познавательные психические процессы включаться в работу для освоения двигательных умений и навыков или реализации каких-либо двигательных задач спортивно-физкультурной деятельности; игровые и соревновательные упражнения заставляют человека переживать большое количество эмоций; занятия физической культурой подразумевают постоянное преодоление разных препятствий, что эффективно сказывается на развитии волевых качеств.

В рамках данной статьи был проведен анонимный опрос студентов 3 курса Оренбургского медицинского университета специальности «Лечебное дело», по результатам которого было выявлено, что для большинства студентов стимулом к физическому самосовершенствованию является укрепление здоровья и поддержание физической формы, а также достижение высоких спортивных результатов. Студентам было предложено поучаствовать в социальном опросе. Был задан вопрос: «Что для вас является стимулом к физическому самосовершенствованию?» Результаты опроса с вариантами ответов в процентном соотношении представлены следующими данными:

1. Достижение высоких спортивных результатов – 65,6%
2. Возможность повысить свой рейтинг среди однокурсников, коллег и друзей – 4,6%
3. Укрепление здоровья и поддержание физической формы – 29,8%



***Рис. 1. Результаты опроса «Роль физической культуры в формировании здорового образа жизни у студентов 3 курса ОрГМУ».***

#### **Список литературы:**

1. Ахметов А.М. Организационно-методические аспекты подготовки спортсменов // Материалы V науч.-практ. конф. преподавателей и аспирантов, посвященной 60- летию факультета спорта. Омск: Изд-во СибГУФК, 2017. С. 172.
2. Барчуков И.С., Нестеров А.А. Физическая культура и спорт. Методология, теория, практика. М.: Академия, 2006. 529 с.
3. Бондарь А. И. Концептуальные принципы подготовки кадров в системе физического воспитания // Человек, здоровье, физическая культура на пороге XXI столетия: Матер, междунар. научно-практич. конф. Брест, 1999. С. 120.
4. Кайнова Э.Б. Общая педагогика физической культуры и спорта: учебное пособие. М.: Форум; НИЦ Инфра-М, 2014. 208 с.
5. Муллер А.Б. Физическая культура студента: учебное пособие. Красноярск: СФУ, 2011. 172 с.