**Особенности проведения ЗАНЯТИЙ ПО физической культурЕ в высшем учебном заведении**

***Храмова Татьяна Викторовна***

Преподаватель физического воспитания ФАЖТФГБОУ «Самарский государственный университет путей сообщения»

г.Нижний Новгород

**АННОТАЦИЯ**

**В статье рассматривается особенности проведения физической культуры в высшем учебном заведении.**

**В статье рассматриваются вопросы проведения занятий физической культуры в высшем учебном заведении. Исследуются конкретные направления и организационные формы использования массовых оздоровительных, физкультурных и спортивных мероприятий в условиях высших учебных заведений, которые зависят от пола, возраста, состояния здоровья, уровня физической и спортивной подготовленности занимающихся, а также от имеющейся спортивной базы, традиций вуза и других условий. Выделяются гигиеническое, оздоровительно-рекреативное, общеподготовительное, спортивное, профессионально-прикладное, лечебное направления физической культуры.**

**Ключевые слова:** спорт, физическое воспитание, физическая культура.

В требованиях государственного образовательного стандарта высшего профессионального образования, предъявляемых к знаниям и умениям по циклу общих гуманитарных и социально-экономических дисциплин, указано, что в области физической культуры выпускник высшего учебного заведения должен понимать роль физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста:

- знать основы физической культуры и здорового образа жизни;

- владеть системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств, самоопределение в физической культуре;

- приобрести опыт использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

Физическая культура в законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте представлена в высших учебных заведениях как учебная дисциплина и важнейший компонент целостного развития личности. Являясь составной частью общей культуры и профессиональной подготовки студента в течение периода обучения, физическая культура входит обязательным разделом в компонент образования, значимость которого проявляется через гармонизацию духовных и физических сил, формирование таких общечеловеческих ценностей, как здоровье, физическое и психическое благополучие, физическое совершенство.

Целью данной статьи является анализ особенностей проведения физической культуры в высшем учебном заведении.

Физическая культура в высшем учебном заведении является неотъемлемой частью национальной программы по формированию общей и профессиональной культуры личности современного специалиста. В условиях реформирования высшего образования приоритетным направлением в работе по физическому воспитанию является поддержание и укрепление здоровья студентов, формирование у них здорового образа жизни и потребности в физическом самосовершенствовании. Физическое воспитание студентов в основном учебном отделении помогают сосредоточить все внутренние ресурсы организма на достижении поставленной цели, повышают работоспособность, позволяют втиснуть в рамки короткого рабочего дня выполнение всех намеченных дел, вырабатывают потребность в здоровом образе жизни.

Физическая культура часть общей культуры общества, одна из сфер социальной деятельности, направленная на поддержание здоровья, развитие физических способностей человека и использование их в соответствии с потребностями общественной практики.

Под физической культурой понимают совокупность всех присущих данному обществу целей, задач, средств, форм мероприятий, способствующих физическому развитию и совершенствованию людей. Сюда входят физическое воспитание, спорт и т.п.

Физическое воспитание – это педагогический процесс, который направлен на совершенствование форм и функций организма человека, формирование двигательных навыков, умений связанных с ними знаний, а также на воспитание физических качеств. Физическое воспитание связано с другими сторонами воспитания – нравственной, эстетической, производственной, трудовой . Физическая культура объективно является сферой массовой самодеятельности. Она служит важнейшим фактором становления активной жизненной позиции.

В ряде исследований установлено, что у студентов, включенных в систематические занятия физической культурой и спортом и проявляющих в них достаточно высокую активность, вырабатывается определенный стереотип режима дня, повышается уверенность поведения, наблюдается развитие престижных установок, высокий жизненный тонус. Они в большей мере коммуникабельны, выражают готовность к сотрудничеству, радуются социальному признанию, меньше боятся критики. У них наблюдается более высокая эмоциональная устойчивость, выдержка, им в большей степени свойствен оптимизм, энергия, среди них больше настойчивых, решительных людей, умеющих повести за собой коллектив. Этой группе студентов в большей степени присущи чувство долга, добросовестность, собранность. Они успешно взаимодействуют в работе, требующей постоянства, напряжения, свободнее вступают в контакты, более находчивы, среди них чаще встречаются лидеры, им легче удается самоконтроль. Эти данные подчеркивают основательное положительное воздействие систематических занятий физической культурой и спортом на характерологические особенности личности студентов.

Основным этапом в воспитании этих качеств является образовательный период в жизни человека (8 – 26 лет), в течение которого происходит закрепление нужного учебного материала для его дальнейшего применения в жизни. Конкретные направления и организационные формы использования массовых оздоровительных, физкультурных и спортивных мероприятий в условиях высших учебных заведений зависят от пола, возраста, состояния здоровья, уровня физической и спортивной подготовленности занимающихся, а также от имеющейся спортивной базы, традиций вуза и других условий. Можно выделить гигиеническое, оздоровительно-рекреативное, общеподготовительное, спортивное, профессионально-прикладное, лечебное направления.

Лечебное направление заключается в использовании физических упражнений, закаливающих факторов и гигиенических мероприятий в системе лечебных мер по восстановлению здоровья или отдельных функций организма, сниженных или утраченных в результате заболеваний или травм.

Учебные занятия являются основной формой физического воспитания в высших учебных заведениях. Они планируются в учебных планах по всем специальностям, и их проведение обеспечивается преподавателями кафедр физического воспитания.

Самостоятельные занятия студентов физической культурой способствуют лучшему усвоению учебного материала, позволяют увеличить общее время занятий физическими упражнениями, ускоряют процесс физического совершенствования, являются одним из путей внедрения физической культуры и спорта в быт и отдых студентов. В совокупности с учебными занятиями правильно организованные самостоятельные занятия обеспечивают оптимальную непрерывность и эффективность физического воспитания. Эти занятия могут проводиться во внеучебное время по заданию преподавателей или в секциях.

Физические упражнения в режиме дня направлены на укрепление здоровья повышения умственной и физической работоспособности, оздоровление условий учебного труда, быта и отдыха студентов, увеличение бюджета времени на физическое воспитание.

К группам здоровья относятся группы утренней гигиенической гимнастики (зарядки), реабилитационной (восстановительной) гимнастики и лечебной гимнастики.

Занятия проводятся с широким использованием разнообразных средств физического воспитания и включают виды легкой атлетики, плавания, лыжного спорта, гимнастики, а также общеразвивающие физические упражнения, подвижные и спортивные игры и др. Реализация программы занятий может осуществляться последовательно, когда занятия одним видом физических упражнений через некоторое время сменяются другим видом, или комплексно, когда в одном занятии присутствуют различные виды физических упражнений. Практический опыт показывает, что комплексные занятия более эффективны. С помощью целесообразно подобранных для каждого занятия упражнений и применения соревновательно-игрового метода можно повысить эмоциональность занятий, что позволяет добиться от занимающихся максимального проявления их физических способностей.

Помимо внедрения разнообразных упражнений в ходе проведения занятия, возможно развивать и совершенствоваться в одном виде спорта с учетом мнения студентов, а также с учетом материально-технической базы ВУЗа.

В группы специальной физической подготовки зачисляются лица, отнесенные по результатам медицинского освидетельствования к основной или подготовительной медицинской группе. К зачёту допускаются студенты, полностью выполнившие практический раздел учебной программы, т.е. выполнившие все запланированные практические контрольные упражнения и нормативы. Контрольные упражнения и нормативы по оценке физической подготовленности студентов выполняются только в условиях спортивных соревнований. К выполнению зачётных требований, упражнений и нормативов допускаются студенты, регулярно посещавшие учебные занятия и получившие необходимую подготовку.

Зачетные требования по физическому воспитанию включают:

- знания соответствующего теоретического и методико-практического разделов;

- владение жизненно необходимыми умениями и навыками;

- выполнение тестов по общей и специальной подготовке;

- посещение студентами не менее 90% занятий по физическому воспитанию;

- участие в основных спортивно-массовых и оздоровительных мероприятиях, проводимых кафедрой.

В ходе обучения производится оценка 3 разделов учебной деятельности:

1) теоретические и методологические знания, овладение методическими умениями и навыками;

2) общая физическая и спортивно-техническая подготовка;

3) жизненно необходимые умения и навыки.

По каждому из разделов выставляется отдельная оценка.

Врачебный контроль в вузе обеспечивает медицинское наблюдение за динамикой здоровья студентов в течение всего периода обучения в вузе и проводится в следующих формах:

регулярные медицинские обследования студентов, занимающихся физической культурой;

врачебно-педагогические наблюдения за студентами во время занятий по физическому воспитанию (в т.ч. физкультурно-оздоровительных мероприятий и соревнований);

санитарно-гигиенический контроль за местами и условиями проведения занятий, физкультурнооздоровительных мероприятий и спортивных соревнований;

санитарно-просветительская работа, пропаганда здорового образа жизни, физического развития, степень приспособленности (адаптации) к физическим нагрузкам и медицинскую группу.

На основе данных медицинского обследования студенты распределяются на 3 медицинские группы: основную (лица без отклонений в состоянии здоровья), подготовительную (лица с недостаточным физическим развитием или подготовленностью) и специальную (лица, имеющие отклонения в состоянии здоровья и требующие ограничения физических нагрузок). Занятия физическими упражнениями проводятся с этими студентами по специальным учебным программам.

Целью физического воспитания в вузах является содействие подготовке гармонично развитых, высококвалифицированных специалистов. В процессе обучения в вузе по курсу физического воспитания предусматривается решение следующих задач:

воспитание у студентов высоких моральных, волевых и физических качеств, готовности к высокопроизводительному труду;

сохранение и укрепление здоровья студентов, содействие правильному формированию и всестороннему развитию организма, поддержание высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения;

всесторонняя физическая подготовка студентов;

профессионально-прикладная физическая подготовка студентов с учётом особенностей их будущей трудовой деятельности;

воспитание у студентов убеждённости в необходимости регулярно заниматься физической культурой и спортом.

Процесс обучения организуется в зависимости от состояния здоровья, уровня физического развития и подготовленности студентов, их спортивной квалификации, а также с учётом условий и характера труда их предстоящей профессиональной деятельности. Физическая подготовка студентов является одной из главных задач высших учебных заведений.

Непосредственная ответственность за постановку и проведение учебно-воспитательного процесса по физическому воспитанию студентов в соответствии с учебным планом и государственной программы возложена на кафедру физического воспитания вуза.

Заключение

Физическая  культура  и  спорт  оказывали  положительное  влияние  на человека  во  все  времена,  но  сегодня,  когда  так  много  внимания уделяется  развитию  интеллектуальности,  творчества,  их  роль  в  жизни человека  возрастает.  Залог  успешности  человека  — это гармония душевного и физического  развития.

Одна  из  основных  задач  высших  учебных  заведений - физическое воспитание студентов.

Физическая  подготовка  опирается  на  три  основных  компонента  —состояние  здоровья,  уровень  физического  развития  и  подготовленности студентов.  Также  немаловажно  учитывать  характер  их  будущей профессиональной  деятельности.

Учебные  занятия  являются  основной  формой  физического воспитания.  Они  планируются  по  современным  государственным стандартам  (ФГОС)  в  учебных  планах  по  всем  специальностям.

Программа обеспечивает решение  основных  задач  физического воспитания  студентов  и  включает  в  себя  теоретический  и  практический  разделы.  Теоретический  раздел  программы  предусматривает  овладение студентами  знаний  по основам  теории и  методики  физического  воспитания.  Практический  раздел  - выполнение физических  упражнений,  предусмотренных  программой.

Их  проведение  обеспечивают  преподаватели  кафедр  физического воспитания.  Практические  занятия  обеспечивают  лучшее  усвоение учебного материала,  способствуют  процессу физического  совершенствования, и  это  один из основных  путей формирования  физической  культуры студентов.

Учебные  занятия  в  совокупности  с  правильно  организованными практическими  занятиями  являются  залогом  продуктивного  и эффективного физического  воспитания.

**Список литературы:**

1. Григорьев И. В. Кризис физической культуры студентов и пути его преодоления // Теория и практика физической культуры. — 2004. — № 6.
2. Рахматов А. И. Организация особенностей преподавания предмета «Физическая культура» в высших учебных заведениях [Текст] // Проблемы и перспективы развития образования: материалы VIII Междунар. науч. конф. (г. Краснодар, февраль 2016 г.). — Краснодар: Новация, 2016. — С. 257-260. — URL https://moluch.ru/conf/ped/archive/187/9488/
3. Садовский В. А. «Отраслевая профессионально-прикладная физическая подготовка специалистов железнодорожного транспорта: монография // В. А. Садовский. — Хабаровск: Дальневосточный гос. ун-т путей сообщения, 2005.
4. Теория и методика физической культуры: учебник / под ред. проф. Ю. Ф. Курашнина. — М.: Советский спорт, 2003.