

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

Муртазина Радмила Дамировна

студент

ФГБОУ ВО Стерлитамакский филиал «Уфимский университет науки и
технологий»

Россия, г. Стерлитамак

Салеев Эльдар Рафаэлевич

соавтор, доцент, кандидат биологических наук

ФГБОУ ВО Стерлитамакский филиал «Уфимский университет науки и
технологий»

Аннотация. Физическая культура как учебная дисциплина в вузах играет важную роль в формировании здорового образа жизни студентов, развитии их физических и психических качеств. В данной статье рассматриваются цели и задачи физической культуры в вузах, методы их реализации, роль преподавателя, а также преимущества для студентов.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, цели, задачи, учебная дисциплина, мотивация.

Saleev Eldar Rafaelevich

PHYSICAL CULTURE AS AN ACADEMIC DISCIPLINE AT A UNIVERSITY, ITS GOALS AND OBJECTIVES

Annotation. Physical culture as an academic discipline in universities plays an important role in the formation of a healthy lifestyle of students, the development of their physical and mental qualities. This article discusses the goals and objectives of physical education in universities, methods of their implementation, the role of the teacher, as well as the benefits for students.

Key words: physical culture, sports, goals, objectives, academic discipline, motivation.

Физическая культура как учебная дисциплина в вузах играет ключевую роль в образовательной системе. В современных условиях, когда студенты сталкиваются с высокими учебными и психологическими нагрузками, необходимость поддержания физического здоровья и психологической устойчивости становится особенно актуальной. Регулярные занятия физической культурой не только способствуют улучшению физического состояния, но и помогают развивать социальные навыки, формировать здоровый образ жизни и обеспечивать психологическую разгрузку.

Цели физической культуры в вузе

Цели физической культуры в вузе направлены на всестороннее развитие личности студента:

- **Укрепление здоровья.** Регулярные физические упражнения улучшают функционирование сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма, повышают иммунитет и устойчивость к болезням.
- **Развитие физических качеств.** Занятия физической культурой способствуют развитию силы, выносливости, гибкости, скорости и координации, что важно для поддержания общей физической формы и предотвращения различных заболеваний.
- **Формирование здорового образа жизни.** Дисциплина помогает студентам усвоить принципы здорового питания, правильного режима дня, отказа от вредных привычек и регулярной физической активности.
- **Психологическая разгрузка.** Физическая активность снижает уровень стресса, улучшает настроение и способствует психологическому комфорту, что особенно важно в условиях интенсивного учебного процесса.
- **Социальная адаптация.** Участие в командных видах спорта и коллективных занятиях развивает навыки общения, сотрудничества, лидерства и адаптации в социальной среде.

Задачи физической культуры в вузе

Для достижения указанных целей физическая культура решает следующие задачи:

- **Организация учебного процесса.** Разработка и внедрение учебных программ, учитывающих возрастные и индивидуальные особенности студентов, их физическое состояние и уровень подготовки. Учебные программы должны быть разнообразными и включать различные виды физической активности.
- **Проведение занятий.** Регулярные практические занятия, направленные на развитие всех основных физических качеств. В программу могут входить занятия гимнастикой, игровыми видами спорта, тренировки на выносливость и силу.
- **Мониторинг физического состояния студентов.** Регулярный контроль и оценка физического состояния студентов с целью корректировки учебных программ и предоставления индивидуальных рекомендаций по физической активности.
- **Пропаганда здорового образа жизни.** Проведение мероприятий, лекций и семинаров, направленных на формирование у студентов устойчивой мотивации к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни.
- **Индивидуальный подход.** Учет индивидуальных особенностей студентов при организации занятий и предоставление персональных рекомендаций по физической активности. Это включает разработку индивидуальных тренировочных программ, учитывающих физическое состояние и цели каждого студента.
- **Воспитание устойчивых мотиваций.** Создание условий для формирования у студентов устойчивого интереса к физической активности и регулярным занятиям спортом. Это может включать проведение спортивных соревнований, фестивалей и других мероприятий, способствующих мотивации студентов.

Методы реализации целей и задач

Для реализации целей и задач физической культуры в вузе используются различные методы:

- **Разработка учебных программ.** Создание программ, включающих разнообразные физические упражнения и спортивные мероприятия, соответствующие современным требованиям и стандартам. Учебные программы должны быть адаптированы к различным уровням физической подготовки студентов и включать как теоретические, так и практические занятия.
- **Включение различных видов физической активности.** Проведение занятий по гимнастике, игровым видам спорта, тренировок на выносливость и силу. Важно, чтобы занятия были разнообразными и интересными для студентов, что способствует их мотивации к регулярной физической активности.
- **Организация мероприятий и соревнований.** Проведение спортивных соревнований, фестивалей и других мероприятий, способствующих

мотивации студентов к занятиям физической культурой. Эти мероприятия помогают студентам проявить свои физические способности, развивать командный дух и получать положительные эмоции.

- **Лекции и семинары по здоровому образу жизни.** Обучение студентов теоретическим основам здорового образа жизни, рационального питания, методам борьбы со стрессом и профилактике заболеваний. Лекции и семинары помогают студентам осознать важность здорового образа жизни и дают им необходимые знания для его ведения.
- **Индивидуальные консультации и рекомендации.** Персональная работа с каждым студентом для оптимизации физической активности, разработка индивидуальных тренировочных программ и рекомендаций. Индивидуальный подход позволяет учитывать особенности каждого студента и максимально эффективно решать поставленные задачи.

Роль преподавателя физической культуры

Преподаватель физической культуры играет ключевую роль в достижении целей дисциплины. Он выполняет следующие функции:

- **Мотивация студентов.** Создание интереса к занятиям спортом, поддержка и стимулирование студентов к регулярной физической активности. Преподаватель должен уметь мотивировать студентов, показывать им значимость занятий физической культурой и помогать преодолевать трудности.
- **Осуществление контроля и оценки физической подготовки.** Регулярный мониторинг физической подготовки студентов, корректировка учебного процесса в соответствии с результатами контроля. Преподаватель должен уметь объективно оценивать физическое состояние студентов и вносить необходимые изменения в учебный процесс.
- **Поддержка и руководство.** Помощь студентам в достижении их личных целей в области физической активности, предоставление профессиональных рекомендаций и советов. Преподаватель должен быть наставником и руководителем, поддерживающим студентов на их пути к достижению целей.

Преимущества физической культуры для студентов

Регулярные занятия физической культурой приносят студентам множество преимуществ:

- **Повышение общей работоспособности.** Улучшение физического состояния способствует повышению умственной и физической работоспособности, что положительно влияет на академическую

успеваемость. Студенты, занимающиеся физической культурой, легче справляются с учебными нагрузками и показывают лучшие результаты в учебе.

- **Улучшение когнитивных функций.** Физическая активность улучшает память, концентрацию, внимание и другие когнитивные функции, что способствует успешному освоению учебного материала. Регулярные занятия спортом положительно влияют на мозговую деятельность и интеллектуальные способности студентов.
- **Снижение уровня стресса и тревожности.** Физические упражнения помогают справляться с психологическими нагрузками, способствуют релаксации и улучшению эмоционального состояния. Студенты, занимающиеся физической культурой, меньше подвержены стрессу и тревоге, что улучшает их общее самочувствие.
- **Формирование положительного социального опыта.** Участие в командных видах спорта и коллективных занятиях развивает навыки общения, сотрудничества и лидерства. Студенты учатся работать в команде, строить взаимоотношения с другими людьми, решать конфликты и достигать общих целей.

Таким образом, физическая культура как учебная дисциплина в вузе имеет огромное значение для всестороннего развития студентов. Она способствует укреплению здоровья, развитию физических качеств, улучшению психоэмоционального состояния и формированию здорового образа жизни. Эффективная реализация целей и задач физической культуры требует комплексного подхода и активного участия преподавателей и студентов. Важно продолжать совершенствовать учебные программы и методы преподавания, чтобы максимально эффективно достигать поставленных целей и способствовать благополучию студентов. Перспективы развития дисциплины связаны с внедрением новых технологий, расширением спектра предлагаемых видов физической активности и усилением внимания к индивидуальным потребностям студентов.

Список литературы:

1. Наговицын Р. С. Мотивация студентов к занятиям физической культурой в ву-зе // *Фундаментальные исследования*, 2011. № 8 (часть2). С. 293-298.
2. Николаев А. Н. Методика оценки мотивов спортивной деятельности // *Психо-логические основы педагогической деятельности : материалы 30-й научной конферен-ции*. СПб. : Санкт-Петербургская государственная академия физической культуры имени П. Ф. Лесгафта, 2003. Вып. 7. С. 55-58.

3. Слепченко А. Л., Краснов Р. К., Вольский В. В. Значение занятий физической культурой для здоровья студентов // Молодой ученый, 2019. № 19 (257). С. 386-388.