

ТАТАРОВА С.Ю., ТАТАРОВ В.Б.

## ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ВУЗАХ РОССИИ

*Татарова Светлана Юрьевна*

кандидат педагогических наук, доцент  
Финансовый университет при Правительстве РФ  
Электронная почта: SYT66@yandex.ru

*Татаров Вадим Борисович*

старший преподаватель, Финансовый университет при Правительстве РФ  
Электронная почта: TatarovVB@yandex.ru

*Аннотация.* В работе рассмотрено влияние физической культуры на личность и здоровье студента в России. Показано, что физическая культура в высшем учебном заведении является неотъемлемой частью формирования общей и профессиональной культуры личности современного специалиста, системы воспитания студентов.

*Ключевые слова:* спорт, физическая культура, личность, здоровье.

TATAROVA S.YU., TATAROV V.B.

## PHYSICAL CULTURE IN RUSSIAN UNIVERSITIES

*Tatarova Svetlana Yurevna*

PhD, Associate Professor  
Financial University under the Government of the Russian Federation  
Email: SYT66@yandex.ru

*Tatarov Vadim Borisovich*

Senior Lecturer, Financial University under the Government of the Russian Federation  
Email: TatarovVB@yandex.ru

*Abstract.* The paper considers the influence of physical training on the personality and health of students in Russia. It is shown that physical training in higher education is an integral part of the formation of general and professional culture of the person of the modern expert, the students of the educational system.

*Keywords:* sports, physical culture, personality and health.

**Введение.** В настоящее время достоверно известно, что физическая культура оказывает благотворное влияние на физическое и психологическое здоровье человека.

Физическая культура в высшем учебном заведении является неотъемлемой частью формирования общей и профессиональной культуры личности современного специалиста, системы воспитания студентов. Как учебная дисциплина, обязательная для всех специальностей, она является одним из средств формирования всесторонне развитой личности, оптимизации физического и психофизиологического состояния студентов в процессе профессиональной подготовки [1,2].

В основе учебно-воспитательного процесса высшей учебной 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.

Причем, воспитание остается объективной реальностью, важнейшей частью человеческой культуры, истории, цивилизации.

Как не парадоксально это может показаться, именно высшая школа в условиях нестабильности современного общества остается наиболее важным институтом воспитания. Время доказало, что воспитание успешно только тогда, когда оно системно.

В настоящее время в высшей школе начинают складываться гуманистические воспитательные системы. При этом каждая общая система образования должна отводить должное место физическому воспитанию и спорту. Это необходимо для установления равновесия и укрепления взаимосвязей между составляющими элементами образования.

#### **Анализ проблемы.**

Состояние здоровья молодежи изучается различными специалистами. На современном этапе развития российского общества выделяются следующие тенденции, характеризующие физические кондиции студентов [3]:

1) Увеличилось число студентов, обращающихся в медицинские учреждения. Особенно отмечается рост нервных болезней. Это связано с психоэмоциональной напряженностью и загруженностью.

2) Увеличилось количество студенческой молодежи с нарушениями осанки и зрения (одна из причин несоблюдение гигиенических требований при работе с компьютером).

3) В связи с большой учебной нагрузкой и неумением правильно организовать свой рабочий день у студентов наблюдается дефицит двигательной активности и как следствие снижение их физической подготовленности. Ученые отмечают резкое снижение уровня развития выносливости и мышечной силы у студентов.

Студенческий возраст характеризуется «пиками» развития физиологических показателей. В этот период завершается физическое созревание организма. К 17-18 годам процесс всестороннего совершенствования двигательной функции близок к завершению. Формирование топографии силы различных мышечных групп типичное для взрослых и т.п. В связи с этим именно в студенческом возрасте нагрузка на занятиях по физической культуре может быть максимальной.

При переходе от школьной системы обучения к вузовской у студентов возникают трудности, которые влияют на посещение ими занятий физической культурой:

- усвоение большого объема знаний,
- резкое отличие вузовских методов обучения от школьных,
- отсутствие налаженных межличностных отношений, происходит ломка старого жизненного стереотипа,

- проблемы в организации режима дня. До 27% студентов уходят на занятия без завтрака. До 38% студентов принимает горячую пищу 1-2 раза в день. Отход ко сну у 87% затягивается до 1-2 часов ночи. 62% бывает на свежем воздухе менее 30 минут в день, а 29% до 1 часа при гигиенической норме 2 часа.

#### **Цели и функции физической культуры.**

Физическая культура и спорт являются действенным средством организации досуга населения России. Ни одна социальная сфера организации досуга не привлекает такого огромного количества людей. В данном случае можно говорить о феномене спорта и физической культуры.

Цель физической культуры – реализовать возможности оптимального физического развития людей, всестороннего совершенствования свойственных каждому человеку физических качеств и связанных с ними способностей в единстве с воспитанием духовных

и нравственных качеств, характеризующих общественно активную личность: обеспечить на этой основе подготовленность каждого члена общества к плодотворной трудовой и другим общественно важным видам деятельности.

Но существуют более конкретные задачи, которые формируют данную цель. Их можно разделить с известной условностью на две группы: специфические и общепедагогические.

1) Специфические можно также разделить на группы: 1) задачи по оптимизации физического развития человека в направлении всестороннего развития свойственных ему физических качеств, совершенствования двигательных способностей, упрочения и многолетнего сохранения здоровья.

«Физическими качествами» человека принято называть врожденные качества, благодаря которым возможна физическая активность (мышечная масса, быстрота, выносливость, гибкость...). В основе всего многообразия двигательных способностей человека лежит совокупность тех его естественных качеств, коренящихся в телесной структуре и функциях его организма, благодаря которым он располагает возможностями проявлять силу, быстроту и мощность в движениях, придавать им необходимый размах и координировать их в составе двигательных действий, выполнять продолжительную физическую работу, несмотря на возникшее утомление. От уровня развития данных качеств зависит насколько человек способен осуществлять двигательную деятельность. Задачи по гарантированию здоровья решаются на основе воспитания свойственных каждому человеку физических качеств, развитие которых ведет к подъему общего уровня функциональных и адаптационных возможностей организма.

2) Основные специфические – это специальные образовательные задачи. Основные – это 1) сделать достоянием каждого человека базовые знания научно-практического характера, накопленные в сфере физической культуры; 2) обеспечить рациональное формирование индивидуального двигательных умений и навыков, нужных в жизни, довести их до необходимой степени совершенства.

Важность этих задач обусловлена тем, что без двигательных умений и навыков нельзя реализовать способности в практической деятельности.

Охарактеризованные две группы специфических задач тесно взаимосвязаны, но не сводимы друг к другу ни логически, ни в их практической реализации. Их нужно различать, но вместе с тем надо иметь в виду органическую взаимосвязанность и взаимозависимость реальных результатов осуществления данных задач.

2) Общепедагогические. Важнейшими из них в системе воспитания являются задачи, предусматривающие нравственное, идейно-политическое и трудовое воспитание членов общества, а также задачи по воспитанию воли, позитивных качеств характера, эмоций и эстетических потребностей личности. Объективное единство физического и духовного развития человека эффективно позволяет решать и эти задачи.

### **Выводы.**

Таким образом, физическая культура, в силу своей гуманистической сущности, обладая способностью сближать людей, содействовать развитию контактов, сотрудничества, взаимопонимания между студентами, играет все более заметную роль в жизни ВУЗов России.

Физическая культура и спорт воспитывают у студентов естественную потребность в организации здорового образа жизни – одного из параметров целостного гармоничного бытия человека.

### **Список литературы**

1. Аулик И.В. Определение физической работоспособности в клинике и спорте. - М.: Медицина, 1990. - 192 с.
2. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. -М.: Физкультура и спорт,1988. -331 с.
3. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. - М.: Физкультура и спорт, 1991.

#### **РЕЦЕНЗЕНТ**

***БУГАКОВ Алексей Валерьевич*** — старший преподаватель кафедры естественно-научных дисциплин Воронежского экономико-правового института, член Общественного совета при Липецком областном Совете депутатов, помощник члена Совета Федерации Федерального Собрания Российской Федерации