

**Будажанова Алтана Жаргаловна**  
**Милюхина Дарья Алексеевна**  
**Жарких Анастасия Владимировна**

студенты,

Читинской государственной медицинской академии  
Министерства здравоохранения РФ, г. Чита  
Егоров Константин Васильевич  
преподаватель кафедры физической культуры  
ФГБОУ ВО ЧГМА М Россия, г. Чита.

## **КОНЦЕПЦИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ**

**Аннотация:** Студенты, занимающиеся физической культурой и спортом, отличаются выносливостью, активностью в быту, хорошей умственной активностью, выносливостью, умением управлять своими действиями и эмоциональным состоянием. У таких студентов развивается стрессоустойчивость, уверенность в себе и улучшается самочувствие. Кроме того, студенты, занимающиеся спортом, более трудолюбивы, целеустремлены и решительны. Так физическая культура готовит молодежь к трудовой и общественной деятельности.

**Ключевые слова:** Физическая культура, студенты, учебный процесс, воспитание.

Budazhapova Altana Zhargalovna  
Milyukhina Darya Alekseevna  
Zharkikh Anastasia Vladimirovna  
students,

Chita State Medical Academy  
Ministry of Health of the Russian Federation, Chita  
Egorov Konstantin Vasilyevich  
teacher of the Department of Physical Culture  
FGBOU VO CHGMA M Russia, Chita.

## THE CONCEPT OF PHYSICAL EDUCATION IN HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS

**Abstract:** Students engaged in physical culture and sports are distinguished by endurance, activity in everyday life, good mental activity, endurance, ability to manage their actions and emotional state. Such students develop stress tolerance, self-confidence and improve well-being. In addition, students involved in sports are more hardworking, purposeful and determined. This is how physical culture prepares young people for work and social activities.

**Keywords:** Physical culture, students, educational process, education.

Физическая культура прямо и косвенно включает в себя такие качества личности и направленности, которые позволяют ей развиваться в единение с культурой общества для достижения гармонии познания и творчества действия, чувства и общение, физическое и духовное, должны быть решены противоречия между природой и производством, работой и свободным временем, физическое и духовное. Достижение такой гармонии обеспечивает ему социальную стабильность, продуктивное участие в жизни и работы, создает ей психологический комфорт.

Физическое воспитание в ФГБОУ ВО ЧГМА проводится в течение 4 лет обучения и проходит по следующим формам:

- учебные занятия - в рамках обязательной дисциплины по выбору (практические, теоретические), которые предоставляются в УМК по всем специальностям всех факультетов медицинской академии;
- консультативно-методические занятия, направленные на предоставления студентам методическую и практическую помощь в организации и проводить самостоятельное физкультурно-спортивное воспитание;
- внеклассная работа - физические упражнения в тренировочном режиме дней (малые формы самостоятельных занятий в виде комплексных «минутки веселья»); курсы в секциях, неформальных группах и клубах физические интересы ССК Бицепс; самостоятельные занятия физическими упражнениями, спортом и туризмом; физкультурно-спортивная деятельность.

Для практических занятий по физическому воспитанию на каждом курсе создается три учебных отделения: подготовительное, основное (спортивно-оздоровительные) и специально-медицинское. Каждый раздел имеет конкретные задачи и характеристики комплектования. Основой решения этих задач является система организационных форм и методы обучения. Эта система сочетает в себе традиционные методологические методы с принципами и приемами физической подготовки по новейшим методикам организация передачи и усвоения материала, предусматривает четкую регуляцию соотношения между объемом и интенсивностью физической нагрузки, обучающие последовательности, чередование различных видов и форм обучения работай. Учебные группы этого отделения комплектуются с учётом пола, характера заболевания и функциональных возможностей организма студентов. Численность учебной группы составляет от 8 до 15 человек на одного преподавателя.

Учебный процесс по физическому воспитанию в специальном учебном отделении преимущественно направлен на укрепление здоровья, закаливание организма, повышение уровня физической работоспособности; возможное устранение функциональных отклонений в физическом развитии; ликвидацию остаточных явлений после перенесённых заболеваний; приобретение необходимых и допустимых для студентов профессионально прикладных умений, и навыков.

Каждый студент может выбрать вид спорта в элективном курсе учебной дисциплины "Физическая культура" из предлагаемых кафедрой физического воспитания в данном вузе. Чтобы не ошибиться в своем выборе, он должен иметь хотя бы общие представления о характере воздействия того или иного вида спорта (системы физических упражнений) на человека. В этом ему может помочь предлагаемое разделение основных видов спорта на группы:

1. Главным образом развивающие выносливость (циклические виды спорта Бег в системе ПФПП);
2. Воспитывающие, силу и скоростно-силовые качества (Фитнес (тяжелая атлетика));
3. Содействующие воспитанию ловкости и гибкости (оздоровительная гимнастика, аэробика);
4. Комплексного воздействия на человека (спортивные игры, настольный теннис).
5. Оздоровительно-восстановительная направленность (Адаптивная физическая подготовка). В специальное отделение зачисляются студенты, отнесённые по данным медицинского обследования в специальную медицинскую группу.

В этом разделении на группы, хотя и несколько условно, могут найти свое место и избранный вид спорта или современная система физических упражнений.

Массовая оздоровительная, физкультурная и спортивная работа проводится спортивным клубом совместно с кафедрой и общественными организациями. Ежегодно Читинская государственная медицинская академия принимает участие в Открытом публичном Всероссийском конкурсе образовательных организаций высшего образования Министерства здравоохранения Российской Федерации на звание "ВУЗ здорового образа жизни"., где в 2019 году «За эффективную реализацию здоровьесформирующей деятельности и пропаганды здорового образа жизни» вошла в 5 лучших вузов.

Медицинское обследование и наблюдение за состоянием здоровья студентов в течение учебного года осуществляется поликлиникой или здравпунктом вуза. Студенты, как люди, получающие высшее образование, во многом определяют будущее нашего государства, поэтому они должны иметь не только высокий уровень профессиональной подготовки, но и быть сильными, способными, духовно и физически здоровыми. Однако наблюдается тенденция к ухудшению здоровья молодежи, обучающейся в высших учебных заведениях. С каждым годом увеличивается количество студентов, занимающихся в специальных медицинских группах. И эта тенденция является актуальной проблемой современного общества. Отечественные ученые сходятся во мнении, что последствия различных воздействий на организм школьника зависят от индивидуальных особенностей молодого человека и способности организма адаптироваться к предлагаемым обстоятельствам.

Сложность образовательного процесса в вузе содержится в том, что студенты при поступлении в него уже обладают устоявшимся мировоззрением о дисциплине «физическая культура». Процесс

физического воспитания в вузе прежде всего связан с видоизменением суждений, связанных с физической активностью и ее смыслом для здоровья. Основой учебно-тренировочного процесса обучающихся является четкое определение целей и задач воспитания, отказ от неправильных исходных позиций с учетом индивидуальности каждого студента. Результатом изучения личности студента должна стать разработка программы воздействия, включающей формирование нового отношения к здоровому образу жизни как основе здоровья. В связи с этим особое значение приобретает планомерное и систематическое исследование студентов с целью определения склонности к физической культуре, выявления наиболее характерных черт личности данной личности.

Список литературы:

1. Князев В.М. Прокопчук С.С. Физическая культура в высших учебных заведениях России. СПб.: НИУИТМО, 2013. – 167 с.
2. Пономарев, В. В. Физическое воспитание студентов вуза с ослабленным здоровьем, проживающих в условиях Крайнего Севера: теоретические и методические основы.- Красноярск: СибГТУ, 2012.- 151 с.
3. Физическая культура: учебн. пособие/ Под общ. ред. Е. В. Конеевой.- Ростов н/Д : Феникс, 2006. – 558, [1] с. : ил. – (Высшее образование).