

## **ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ РАБОТА КАК КОМПОНЕНТ ВУЗОВСКОЙ СИСТЕМЫ КАЧЕСТВА**

**Назарова Ольга Кирилловна**

студент, ФГБОУ ВО Кемеровский государственный медицинский университет, РФ, г. Кемерово

**Кунгурцева Марина Дмитриевна**

научный руководитель, старший преподаватель ФГБОУ ВО Кемеровский государственный медицинский университет, РФ, г. Кемерово

**Аннотация.** В данной научной работе рассматриваются задачи физкультурно-оздоровительной работы в высших учебных заведениях и роль физической культуры и спорта в жизни студентов.

**Ключевые слова:** физическая культура, спорт, деятельность, студент, работа.

Физическая культура - это деятельность по развитию двигательной активности и различных физических качеств человека, формированию здорового образа жизни. Помимо этого она может выполнять социальную функцию - воспитание гармонично развитой личности, развитие её готовности и способности полной мере реализовывать свои настоящие силы в здоровом и продуктивном стиле жизни, профессиональной деятельности, в создании неотъемлемой социально-культурной комфортной среды. [1]

В наше время важной дисциплиной является физическая подготовка, а особенно ее результат. Рассмотрение данной дисциплины со стороны нового образца и определенных требований ставит на первый план такую подготовку, которая будет сочетаться со здоровьем и будет направлена на улучшение жизни. Ведь именно физкультурно-оздоровительная работа является компонентом вузовской системы качества. Мнения многих ученых в данной сфере демонстрирует, что интенсивность физических тренировок в молодости не гарантирует физической работоспособности организма в дальнейшие годы жизни, следовательно, необходимо уделять внимание устойчивости, эффективности физического воспитания которое определяет отношение к ценности такой дисциплины как физическая культура. Именно данное отношение влияет на направленное воздействие личности, занимающейся физической культурой.

Рассмотрим основные задачи, которая преследует физкультурно-оздоровительная работа в высших учебных заведениях.

**1. Оздоровительная задача.** Направлена на укрепление и повышение уровня здоровья, закаливания организма, всестороннее развитие физических способностей, достижение физического совершенства на основе систематических занятий спортом.

С помощью организованных массовых мероприятий с использованием физических упражнений, спорта, и т.д. можно значительно улучшить показатели здоровья, физического развития, эмоциональное здоровье.

**2. Образовательные задачи.** Повышение физической грамотности у студентов. Для достижения этой цели в учебную программу для студентов необходимо включать и расширять лекционный курс включающий в себя знания из области медицины, биологии, педагогики, теории и методики физического воспитания, а также знания и практические навыки по организации и проведению массовых, оздоровительных, физкультурных и спортивных мероприятий, спортивных соревнований.

**3. Воспитательные задачи.** При организации массовых физкультурно- спортивных мероприятий необходимо воспитывать у участников проявление активной жизненной позиции, высокой нравственности, гражданственности и патриотизма, а также потребность в использовании физических упражнений и спорта как факторов здорового образа жизни, в процессе всей жизнедеятельности.

В заключение нужно сказать, что для повышения уровня здоровья, интереса к занятиям физическим воспитанием существует необходимость обновления содержания программ по физическому воспитанию в вузах путем введения физкультурно-оздоровительных программ и занятий, которые являются практическим проявлением физкультурно-оздоровительных технологий. На занятиях физической культуры у студентов развивается и укрепляется дисциплина, настойчивость, целеустремленность, повышается чувство ответственности за свои поступки и поведение.

Студенты, занимающиеся спортом постоянно и систематично, отмечают, что они становятся намного увереннее в себе, пропадает страх перед какими-либо препятствиями на пути к своей цели, они постоянно в тонусе, их иммунитет повышается.

#### **Список литературы:**

1. Научная работа на тему «Роль физической культуры в формировании личности» Лукьянова М.С. <https://infourok.ru/rol-fizicheskoy-kulturi-v-formirovanii-lichnosti-3076045.html>
2. Научная электронная библиотека <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=38591494>
3. Научная статья на тему «Физкультурно-оздоровительная работа» Гинатулина О.А [https://studopedia.net/4\\_80558\\_nauchniy-rukovoditel-ginatulina-oa.html](https://studopedia.net/4_80558_nauchniy-rukovoditel-ginatulina-oa.html)