*Международный Университет Ала-Тоо*

**РЕФЕРАТ**

**Тема: “**Физическая культура в

высших учебных заведениях”

***Выполнила:*** Алиева Наргиза

***Курс:*** Comse-23

*Бишкек 2023*

**Содержание**

* Введение
* Физическая культура
* Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов
* Формы организации физкультурно-оздоровительной и спортивной работы
* Цель и задачи физического воспитания студентов в вузе.
* Программное построение курса физического воспитания

### Основы организации физического воспитания в вузе

# Медицинское обеспечение физкультуры и спорта в вузе

* Заключение
* Источники

**Введение**

Сегодня нельзя найти ни одной сферы человеческой деятельности, не связанной с физической культурой. Физическая культура как феномен общей культуры уникальна. Именно она является естественным мостиком, позволяющим соединить социальное и биологическое в развитии человека. Физическая культура воздействует не только на физическое состояние человека но и на духовное, как говориться в здоровом теле здоровый дух.

«Между умственным и физическим развитием человека существует тесная связь, вполне выясняющаяся при изучении человеческого организма и его отправлений. Умственный рост и развитие требуют соответствующего развития физического». П.Ф. Лесгафт.

Возникновение физического воспитания относится к самому раннему периоду в истории человеческого общества. Элементы физического воспитания возникли в первобытном обществе. Люди добывали себе пищу, охотились, строили жилье, и в ходе этой естественной, необходимой дея­тельности спонтанно происходило совершенствование их физи­ческих способностей — силы, выносливости, быстроты. Постепенно в ходе исторического процесса люди обратили внимание на то, что те члены племени, которые вели более ак­тивный и подвижный образ жизни, многократно повторяли те или иные физические действия, проявляли физические усилия, были и более сильными, выносливыми и работоспособными. Это привело к осознанному пониманию людьми явления упражняемости (повторяемости действий). Именно явление упражняемости стало основой физического воспитания. Осознав эффект упражняемости, человек стал имитировать необходимые ему в трудовой деятельности движения (действия) вне реального трудового процесса, например, бросать дротик в изоб­ражение животного. Как только трудовые действия начали приме­няться вне реальных трудовых процессов, они превратились в фи­зические упражнения. Превращение трудовых действий в физи­ческие упражнения значительно расширило сферу их воздействия на человека, и в первую очередь в плане всестороннего физичес­кого совершенствования. Далее, в ходе эволюционного развития выяснилось, что значительно лучший эффект в физической под­готовке достигается тогда, когда человек начинает упражняться в детском, а не в зрелом возрасте, т.е. когда его готовят к жизни и к труду предварительно.

Но и в наши дни большое внимание отводится спорту. Сегодня нет ни одного человека, который бы не имел понятия о физической культуре или спортивных состязаниях. Спорт – неотъемлемая часть нашей повседневности. Спорту уделяется большое внимание и на телевидение. Сегодня каждый желающий может смотреть спортивные передачи по телевизору. Специальные группы болельщиков тех или иных команд собираются на стадионах, чтобы поддержать любимую команду.

**Физическая культура**

Физическая культура - часть общей культуры общества, направленная на укрепление здоровья, всестороннее совершенствование и развитие тела путём упражнения мускулов, развитие физических способностей человека и спортивных достижений.

Физическая культура представляет собой многогранное социальное явление, оказывающее мощное воздействие на развитие и воспитание всех слоев населения.

В наш век – век значительных социальных, технических и физических преобразований научно-техническая революция, наряду с прогрессивными явлениями внесла в жизнь и ряд неблагоприятных факторов. Влияние этих неблагоприятных факторов на здоровье человека настолько велико, что внутренние защитные функции самого организма не в состоянии справиться с ними. Как показывает опыт, лучшим противодействием неблагоприятным факторам оказались регулярные занятия физической культурой, которые помогли восстановлению и укреплению здоровья людей, адаптации организма к значительным физическим нагрузкам. Чем дальше идет человечество в своем развитии, тем в большей степени оно будет зависеть от физической культуры.

В настоящее время объем передвижений в течение дня сведен к минимуму. Автоматизация, электроника и робототехника на производстве, автомобили, лифт, стиральные машины в быту настолько повысили дефицит двигательной деятельности человека, что это уже стало тревожным. Адаптационные механизмы человеческого организма работают как в сторону повышения работоспособности различных его органов и систем (при наличии регулярных тренировок), так и в сторону дальнейшего ее снижения (при отсутствии необходимой двигательной активности). Следовательно, урбанизация и технизация жизни и деятельности жизни и деятельности современного общества неизбежно влекут за собой гиподинамию, и совершенно очевидно, что кардинально решить задачу повышения режима двигательной деятельности людей, минуя средства физической культуры и спорта, в настоящее время практически невозможно.

Целью физической культуры является оптимизация физического развития человека, всестороннего совершенствования свойственных каждому 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 видам деятельности.

Всестороннее развитие физических качеств имеет большое зна­чение для человека. Широкая возможность их переноса на любую двигательную деятельность позволяет использовать их во многих сферах человеческой деятельности — в разнообразных трудовых процессах, в различных и подчас необычных условиях среды.

Здоровье населения в стране рассматривается как самая боль­шая ценность, как отправное условие для полноценной деятель­ности и счастливой жизни людей. На базе крепкого здоровья и хорошего развития физиологических систем организма, может быть достигнут высокий уровень развития физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости.

Физическое воспитание обеспечивает долголетнее сохранение высокого уровня физических способностей, продлевая тем самым работоспособность людей.

**Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов**

Физическая культура в вузе является неотъемлемой частью формирования общей и профессиональной культуры личности современного специалиста. Годы пребывания студента в высшем учебном заведении – важный этап формирования личности будущего выпускника вуза. «Физическая культура» в вузе как учебная дисциплина в цикле общегуманитарных и социально-экономических дисциплин объединяет в единую систему разнообразные средства и методы, направленные на развитие и совершенствование физических и тесно связанных с ними психических сил человека, выполняя важную социальную роль в подготовке высокообразованных и гармонично развитых специалистов будущего.

Студенчество – особая социальная группа, процесс подготовки которой к квалифицированной профессиональной деятельности стал видом сложного, напряжѐнного умственного труда, объективно необходимого обществу. Заинтересованность общества в подготовке специалистов высокой квалификации выражается в создании льгот – бесплатное обучение, государственные стипендии, предоставление общежитий, библиотек, читальных залов, спортивных сооружений и спортивного инвентаря, занятия в клубах по интересам, спортивных секциях, кружках художественной самодеятельности и т.п.

Все это создает условия, позволяющие студентам прилагать значительные усилия в учебно-трудовой и общественной деятельности, активно и интересно проводить свободное время, широко использовать возможности систематических занятий физической культурой и спортом.

В период обучения в высшем учебном заведении раскрываются способности и задатки студентов, происходит наиболее активное развитие нравственных и эстетических качеств, становление и стабилизация характера, интересов; развиваются сенсорно-перцептивные, мнемические и психомоторные функции; наблюдается наибольшая пластичность и обучаемость в образовании навыков; завершается в основном соматическое и достигает оптимума психофизическое развитие. Все это подчеркивает, с одной стороны, наличие потенциальных возможностей студенческой молодежи, а с другой, – необходимость максимальной реализации этих возможностей в процессе обучения.

Формирование потребностей человека в двигательной активности, создание мотивационных установок, помощь в выборе форм занятий для полноценной самореализации личности – смысл физкультурного воспитания. На современном этапе развития общества необходимо заложить методологические и ценностно-гуманистические основы для формирования у студента истинной физической культуры.

Понятие «физическая культура и спорт» означает совокупность общественных целей, задач, форм, мероприятий, достижений и факторов для физического совершенствования человека. Физическая культура – понятие более общее, отражающее самое существенное. Физическая культура и спорт являются действенным средством организации досуга народа. Выявление и воспитание спортивных талантов, удовлетворение потребности человека в разумном, эмоционально насыщенном проведении свободного времени – одна из существенных сторон социальной функции спорта. Ни одна социальная сфера организации досуга не привлекает такого огромного количества людей (миллиарды людей смотрят Олимпийские игры по телевидению). В данном случае можно говорить о феномене спорта и физической культуры.

Пути и средства воспитания личности в своих изначальных посылках сходятся на том, что в процессе физического воспитания, во-первых, необходима мера, во-вторых, – убеждение в том, что вне тела не может быть ни души, ни воли, ни желаний, ни потребностей и т.д. На Востоке физическое воспитание, сливаясь в русле воззрений на космос, мир, человека, природу с особенностями жизнедеятельности людей, в полной мере отвечает назначению этого воспитания. Ибо здесь властвует великий принцип, сформулированный древними: «В здоровом теле – здоровый дух!». Иными словами, чем шире, разнообразнее возможности тела, его физические свойства, тем здоровее дух тела, выражаемый в его психосоциальных качествах, ориентациях и целях.

**Формы организации физкультурно-оздоровительной и спортивной работы**

В высших учебных заведениях получили распространение такие формы организации физкультурно-оздоровительной работы, как физкультурно-спортивные клубы по интересам; группы здоровья, общей физической подготовки, специальной физической подготовки; спортивные секции; индивидуальные занятия.

*Физкультурно-спортивные клубы*

Физкультурно-спортивные клубы (ФСК) создаются при спортивном клубе вуза и решают следующие задачи: вовлечение студентов, аспирантов в регулярные, преимущественно самостоятельные занятия физическими упражнениями, спортом: утверждение в коллективе вуза здорового образа жизни и на этой основе укрепление здоровья занимающихся, повышение уровня их общей работоспособности. ФСК осуществляют также функцию пропаганды физической культуры, спорта, здорового образа жизни в высшем учебном заведении.

Создание ФСК оформляется постановлением правления спортивного клуба. В ФСК могут вступить студенты, аспиранты, преподаватели и сотрудники, а также члены их семей, желающие заниматься соответствующим видом физических упражнений, допущенные врачом к физкультурно-оздоровительным занятиям.

Работа ФСК строится на основе добровольности, самодеятельности, широкой творческой инициативы физкультурной общественности, выборности руководящих органов клуба, их отчетности перед членами клуба и правлением спортивного клуба вуза. В клубах создается неформальная атмосфера товарищества, основанная на принципиальности и дисциплине.

Высшим органом физкультурно-спортивного клуба является общее собрание его членов, на котором открытым голосованием сроком на два года избирается совет клуба, осуществляющий непосредственное руководство его работой. Главным пропуском в клуб является интерес к тому или иному виду физических упражнений, виду спорта.

По решению членов клуба, особенно аспирантов, преподавателей, сотрудников и членов их семей, при клубах могут создаваться абонементные платные группы, работающие на основе самоокупаемости.

*Спортивные секции*

Большое место в жизни коллектива физической культуры вуза занимает учебно-тренировочная работа в различных спортивных секциях спортивного клуба. Спортивные секции рекомендуется создавать, прежде всего, по таким видам спорта, которые лучше всего обеспечивают разностороннюю физическую подготовку, повышают уровень физической и умственной работоспособности человека, укрепляют здоровье. Это легкая атлетика, лыжный спорт, плавание, гимнастика, спортивные игры и др.

Во многих случаях к занятиям в спортивных секциях допускаются лица, не имеющие спортивного разряда, но обладающие достаточной разносторонней физической подготовкой и желающие заниматься тем или иным видом спорта, культивируемым в вузе.

Учебные группы спортивных секций организуются по тем видам спорта, для которых в вузе имеется материальная спортивная база и возможность обеспечить занятия квалифицированным тренерским составом. Комплектуются они по полу и по уровню спортивной квалификации занимающихся (по наличию спортивных разрядов и званий). Число занимающихся в группе и количество часов учебных занятий в неделю на одну группу зависят от спортивной подготовленности занимающихся и регламентируются постановлениями вышестоящих спортивных и профсоюзных организаций.

Занятия проводят специалисты по физическому воспитанию, имеющие высшее или среднее физкультурное образование. Для проведения занятий с группами новичков, III и II спортивных разрядов допускаются тренеры спортивного клуба, имеющие специальную курсовую подготовку и являющиеся квалифицированными спортсменами по данному виду спорта не ниже I спортивного разряда.

Одним из показателей эффективности занятий в спортивных секциях является динамика спортивных результатов.

**Цель и задачи физического воспитания студентов в вузе.**

Цель физического воспитания является тем исходным положением, которое в полном объеме определяет его направленность и содержание, и должна исходить из объективных потребностей личности и общества.

В высшем учебном заведении процесс физического воспитания должен строиться так, чтобы студент как субъект социальных отношений являлся его центральной фигурой. Исходя из этого положения, содержание занятий должно отвечать интересам, мотивам и потребностям молодых людей, их представлениям об идеале физически современной личности. Идеал становится действенным мотивом, когда его достижение является одной из жизненно важных целей личности.

На основе идеала под влиянием педагогических воздействий, учебных требований, других социальных отношений формируется установка индивида на физкультурно-спортивную деятельность по его достижению. В свою очередь, успешность физкультурно-спортивной деятельности определяется уровнем физической культуры личности, который в совокупности характеризуется уровнем физического развития, физической и функциональной подготовленности, сформированными интересами, мотивами, потребностями и ценностными ориентациями.

Цель физического воспитания в вузе можно определить как процесс формирования физической культуры личности студента.

Уровень физической культуры личности студента характеризуется следующими показателями:

* эмоционально-ценностной значимостью и убежденностью в необходимости практического использования физической культуры и спорта для всестороннего и гармоничного развития личности, готовностью к полноценной реализации их возможностей для формирования социально и профессионально значимых личностных качеств;
* фундаментальностью знаний по физической культуре, позволяющих оперировать общими понятиями, закономерностями, принципами, правилами использования физических упражнений, формирующих научное и практическое мышление выпускников высшей школы;
* умением ставить и решать творческие задачи при выполнении производственной, организационно-управленческой и воспитательной работы средствами физической культуры;
* практическим владением умениями и навыками физического совершенствования, и использованием их в повседневной жизни, при выполнении воинского долга;
* умением методически правильно организовать здоровый образ жизни;
* владением методикой самостоятельной спортивной и профессионально-прикладной подготовки;

Цель физического воспитания студентов конкретизуется следующими задачами, обеспечивающими достижение необходимого уровня физической культуры:

* формирование у студента индивидуального идеала физически современной личности;
* формирование мотивов, необходимых для физического совершенствования и самосовершенствования;
* создание у студентов системного комплекса знаний теоретических основ и практических навыков для реализации их потребностей в двигательной активности в быту, семье, производстве и рациональной организации свободного времени с творческим освоением всех ценностей физической культуры как компонента общей культуры будущего высококвалифицированного специалиста;
* обеспечение разносторонней физической подготовленности студентов и освоение ими одного из видов физкультурно-спортивной деятельности;
* содействие оптимальному физическому развитию студентов;
* снижение отрицательного воздействия напряженного режима обучения в вузе, повышение умственной работоспособности средствами физической культуры;
* обеспечение необходимого уровня профессионально-прикладной физической подготовленности с учетом будущей профессии;
* формирование фонда профессионально-прикладных умений и навыков;
* сохранение и укрепление здоровья студентов средствами физической культуры, формирование навыков и потребностей в здоровом образе жизни; снижение заболеваемости;
* освоение студентами теоретических знаний в области современных специальных технологий теории и методики физической культуры;
* формирование гигиенических умений и навыков.

**Программное построение курса физического воспитания**

Учебный материал программы предусматривает решение задач физического воспитания студентов и состоит из теоретического и практического разделов.

Содержание теоретического раздела программы предполагает овладение студентами знаний по основам теории и методики физического воспитания. Теоретические знания сообщаются в форме лекций, систематических бесед, на практических занятиях, а также путём самостоятельного изучения студентами учебной и специальной литературы.

**Лекционный курс**в объёме 20 часов рассчитан на два года обучения и состоит из восьми тем. Первые четыре темы в объёме 10 часов читаются на первом курсе, а четыре последующие темы в таком же объёме - на втором курсе.

**Практический раздел**программы содержит учебный материал для всех учебных отделений, который направлен на решение конкретных задач физической подготовки студентов. В содержание занятий всех учебных отделений включаются разделы:

гимнастика,

* лёгкая атлетика,
* плавание,
* лыжный спорт (для бесснежных районов — марш-бросок или велосипедный спорт),
* туризм,
* спортивные игры,
* стрельба.

В содержание практических занятий всех отделений включается также материал по профессионально-прикладной физической подготовке, который определяется каждым вузом применительно к профилирующим специальностям.

Наряду с учебным материалом для всех учебных отделений программа включает материал для специального учебного отделения и материал по видам спорта для учебного отделения спортивного совершенствования.

Программа определяет особенности обучения в каждом учебном отделении с учётом направленности их работы.

### **Основы организации физического воспитания в вузе**

Физическая  культура в вузе выполняет следующие  социальные функции:

* преобразовательно-созидательную, что обеспечивает достижение необходимого уровня физического развития, подготовленности и совершенствования личности, укрепления ее здоровья, подготовку ее к профессиональной деятельности;
* интегративно-организационную, характеризующую возможности объединения молодежи в коллективы, команды, клубы, организации, союзы для совместной физкультурно-спортивной деятельности;
* проективно-творческую, определяющую возможности физкультурно-спортивной деятельности, в процессе которой создаются модели профессионально-личностного развития человека, стимулируются его творческие способности, осуществляются процессы самопознания, самоутверждения, саморазвития, обеспечивается развитие индивидуальных способностей:
* проективно- прогностическую, позволяющую расширить эрудицию студентов в сфере физической культуры, активно использовать знания в физкультурно-спортивной деятельности и соотносить эту деятельность с профессиональными намерениями:
* ценностно-ориентационную. В процессе ее реализации формируются профессионально- и личностно-ценностные ориентации, их использование обеспечивает профессиональное саморазвитие и личностное самосовершенствование;
* коммуникативно-регулятивную, отражающую процесс культурного поведения, общения, взаимодействия участников физкультурно-спортивной деятельности, организации содержательного досуга, оказывающую, влияние на коллективные настроения, переживания, удовлетворение социально-этических и эмоционально-эстетических потребностей, сохранение и восстановление психического равновесия, отвлечение от курения, алкоголя, токсикомании;
* социализации, в процессе которой происходит включение индивида в систему общественных отношений для освоения социокультурного опыта, формирования социально ценных качеств. Изучение социальных функций физкультуры в вузе позволит глубже понять содержание учебной дисциплины «Физическая культура», зафиксированной в примерной программе для вузов в соответствии с государственным образовательным стандартом. Примерной она названа потому, что отражает только требования «Стандарта», но в каждом вузе может быть расширена и дополнена с учетом регионально-территориальных, социокультурных, климатических факторов, а также особенностей подготовки профессиональных кадров, материально-технических условий.

Чтобы достичь  цели физического воспитания — сформировать физическую культуру личности, важно  решить следующие воспитательные, образовательные, развивающие и оздоровительные  задачи:

* понимать роль физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
* знать научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни;
* формировать мотивационно-ценностное отношение студентов к физической культуре, установку на здоровый образ жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребность в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
* овладеть системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
* обеспечить общую и профессионально-прикладную физическую подготовленность, определяющую психофизическую готовность студентов к будущей профессии;
* приобрести опыт творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

Обязательный  минимум дисциплины «физическая  культура» включает следующие дидактические  единицы, освоение которых предусмотрено  тематикой теоретического, практического  и контрольного учебного материала:

* физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов;
* социально-биологические основы физической культуры;
* основы здорового образа и стиля жизни;
* оздоровительные системы и спорт (теория, методика и практика);
* профессионально-прикладная физическая подготовка студентов. Теоретический материал формирует мировоззренческую систему Научно-практических знаний и отношение студентов к физической культуре. Эти знания необходимы, чтобы понимать природные и социальные процессы функционирования физической культуры общества и личности, уметь их творчески использовать для профессионально-личностного развития, самосовершенствования, чтобы организовать здоровый стиль жизни при выполнении учебной, профессиональной и социокультурной деятельности. Содержание обязательных лекций представлено в настоящем учебнике.

Практический  раздел учебного материала состоит  из двух подразделов: методико-практического  и учебно-тренировочного. Первый подраздел  обеспечивает операциональное овладение  методами и способами физкультурно-спортивной деятельности для достижения личностью учебных, профессиональных и жизненных целей. Примерная тематика занятий может включать:

* методику составления индивидуальных программ физического самовоспитания;
* методические основы занятий с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью;
* основы методики самомассажа;
* методику корригирующей гимнастики для глаз;
* овладение методами оценки и коррекции осанки и телосложения;
* методы самоконтроля состояния здоровья, физического развития и другие, соотнесенные с содержанием соответствующей тематики лекций.

Важное  условие закрепления и совершенствования  этих методов — многократное воспроизведение  в условиях учебных занятий, во вне-учебной  физкультурно-спортивной деятельности, в быту, на отдыхе.

Освоение  второго учебно-тренировочного подраздела помогает приобрести опыт творческой практической деятельности, развить  самодеятельность в физической культуре и спорте. Содержание занятий базируется на широком использовании знаний и умений в том, чтобы применять  средства физической культуры, использовать спортивную и профессионально-прикладную физическую подготовку для приобретения индивидуального и коллективного  опыта физкультурно-спортивной деятельности. На них студенты учатся регулировать свою двигательную активность, поддерживать необходимый уровень физической и функциональной подготовленности в период обучения, приобретают опыт совершенствования к коррекции индивидуального физического развития, учатся использовать средства физической культуры для организации активного отдыха, профилактики общих и профессиональных заболеваний, предотвращения травматизма, овладевают средствами профессионально-прикладной, физической подготовки. В процессе занятий создаются условия для активизации познавательной деятельности студентов в области физической культуры, для проявления их социально-творческой активности в пропагандистской, инструкторской, судейской деятельности.

Контрольный раздел занятий обеспечивает оперативную, текущую и итоговую информацию о  степени и качестве освоения теоретических  к методических знаний-умений, о  состоянии и динамике физического  развития, физической и профессионально-прикладной подготовленности студентов. Оперативный  контроль создает информацию о ходе выполнения конкретного раздела, вида учебной работы. Текущий позволяет  оценить степень освоения раздела, темы, вида учебной работы. Итоговый контроль (зачеты, экзамен) выявляет уровень  сформированности физической культуры студента и самоопределение в ней путем комплексной проверки.

# Медицинское обеспечение физкультуры и спорта в вузе

Медицинское обеспечение — одно из решающих условий рационального использования средств физической культуры и спорта, высокой эффективности учебно-тренировочных занятий, массовых оздоровительных физкультурных и спортивных мероприятий. Оно способствует реализации принципа оздоровительной направленности системы физического воспитания и осуществляется в виде врачебного контроля.

Врачебный контроль — раздел медицины, призванный исключить условия, при которых могут проявляться отрицательные воздействия физкультурных занятий и мероприятий на организм занимающихся, содействуя наилучшему использованию средств физической культуры и спорта для укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей и общей работоспособности организма, достижения высоких спортивных результатов. В его задачу входит оценка здоровья, физического раз­вития и функционального состояния организма, а также изучение изменений, возникающих в нем под влиянием систематических занятий физкультурой и спортом.

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, физкультурно-оздоровительных мероприятий и спортивных соревнований;
* санитарно-просветительская работа, пропаганда здорового образа жизни.

Врачебный контроль за физическим воспитанием студентов вузов Беларуси осуществляется врачами, работающими во врачебно-физкультурных кабинетах районных поликлиник и здравпунктов вузов под организованно-методическим руководством врачебно-физкультурных диспансеров.

Принято различать первичное, повторное и дополни­тельное медицинское обследование студентов. Первич­ное обследование проводится на первом курсе до начала занятий физическими упражнениями. Оно включает опрос, врачебный осмотр, определение физического раз­вития, функциональные пробы, подсчет пульса и изме­рение артериального давления в покое и после мышеч­ной работы. В большинстве случаев такое обследование оказывается достаточным для заключения о состоянии здоровья. Однако иногда появляется необходимость в уточнении некоторых данных, в связи с этим студенту назначается консультация специалистов (хирурга, оку­листа, ревматолога и др.), а также дополнительное клинико-инструментальное обследование. Например, для уточнения изменений со стороны сердца первичный врачебный осмотр дополняется консультацией ревмато­лога, рентгеноскопией грудной клетки и регистрацией электрокардиограммы. В конечном итоге на основании всех выполненных исследований и наблюдений врач определяет состояние здоровья студента, уровень его 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.

Повторное врачебное обследование студенты прохо­дят в на 2, 3, 4 и 5-м курсах в начале учебного года. Во время повторного медицин­ского обследования вновь оценивается состояние здо­ровья, определяется динамика физического развития и функционального состояния студента, обсуждается возможность изменения медицинской группы. Кроме того, результаты повторного медицинского обследова­ния используются для корректировки учебного про­цесса по физическому воспитанию. Они позволяют выя­вить дефекты в методике и организации учебных заня­тий, способствуют совершенствованию последних.

Дополнительные медицинские обследования прово­дятся после перенесенных заболеваний при наличии неблагоприятных субъективных ощущений, при ухуд­шении основного заболевания и во всех других случаях по направлению преподавателя по физическому вос­питанию.

Как уже указывалось, при любом медицинском обсле­довании прежде всего определяется состояние здоровья. При этом под здоровьем понимается форма жизнедея­тельности, которая обеспечивает человеку оптимальную деятельность и адекватные условия существования в ок­ружающей среде, полноценное участие в общественной и трудовой жизни. Полноценное здоровье определяется у 84—90 % студентов. У остальных выявляются заболе­вания, ограничивающие трудоспособность.

Врачебно-педагогические наблюдения представляют собой совместное наблюдение врача и преподавателя за состоянием студентов непосредственно в процессе занятий физической культурой и спортом. Они прово­дятся до, во время и после окончания занятий. Различают текущий и этапный врачебно-педагогический контроль. Текущий контроль дает возможность оценить здоровье студента в каждый конкретный момент вре­мени, выявить реакцию организма на то или иное упражнение или занятие в целом, определить качества приспособления к учебно-тренировочным нагрузкам.

Ре­зультаты текущего контроля могут использоваться для анализа объема и интенсивности отдельных упражне­ний и занятий в целом, а также для оценки моторной плотности занятий, эффективности выбранных нагрузок и целесообразности их последовательности в занятии. Эти результаты имеют также немаловажную роль при решении вопроса о допуске студентов к вневузовским (в т.ч. межвузовским) спортивным мероприятиям.

**Заключение**

В заключение всему сказанному выше хотелось бы сделать вывод что - 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;
* приобретение студентами необходимых знаний по основам теории, методики и организации физического воспитания и спортивной тренировки, подготовка к работе в качестве общественных инструкторов, тренеров и судей;
* совершенствования спортивного мастерства студентов - спортсменов;
* 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.

Общее руководство физическим воспитанием и спортивно-массовой работой среди студентов, а также организация наблюдений за состоянием их здоровья возложены на ректора, а конкретное их проведение осуществляется административными подразделениями и общественными организациями вуза. 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. Массовая оздоровительная, физкультурная и спортивная работа проводится спортивным клубом совместно с кафедрой и общественными организациями.

За всё время обучения в вузе осуществляется наблюдение за состоянием здоровья студентов, поликлиникой или здравпунктом вуза проводится регулярное медицинское обследование.

**Источники**

* [**https://bank.nauchniestati.ru/primery/referat-na-temu-fizicheskaja-kultura-kak-chast-obshhechelovecheskoj-kultury/**](https://bank.nauchniestati.ru/primery/referat-na-temu-fizicheskaja-kultura-kak-chast-obshhechelovecheskoj-kultury/)
* [**https://works.doklad.ru/view/VU8oj3nvSlo.html**](https://works.doklad.ru/view/VU8oj3nvSlo.html)
* [**https://studfile.net/preview/16849369/page:2/**](https://studfile.net/preview/16849369/page:2/)
* [**https://core.ac.uk/download/pdf/42049582.pdf**](https://core.ac.uk/download/pdf/42049582.pdf)
* [**https://xreferat.com/103/2063-1-fizicheskaya-kul-tura-v-vuze.html**](https://xreferat.com/103/2063-1-fizicheskaya-kul-tura-v-vuze.html)
* [**https://elar.urfu.ru/bitstream/10995/1309/1/physical\_culture.pdf**](https://elar.urfu.ru/bitstream/10995/1309/1/physical_culture.pdf)
* **https://www.referat911.ru/Fizkultura-i-sport/fizicheskaya-kultura-i-sport-v/74070-1604471-place3.html**