

## Физическое воспитание студенческой молодежи

*Иванчук Илья Евгеньевич*

*Приамурский государственный университет им. Шолом-Алейхема*

*Студент*

### Аннотация

Данная статья посвящена демонстрации современных особенностей физического воспитания молодежи у наиболее прогрессивных и «развитых» учащихся всех групп населения, имеющих самый низкий уровень физической подготовленности, физического развития и наиболее помогающих решить серьезные проблемы. Устранить различные недостатки и отклонения в здоровье учащихся. Физическая активность современной молодежи является мощным фактором развития компетентности в трудовой и жизненной деятельности.

**Ключевые слова:** физическая подготовленность, физическое воспитание студенты, физические качества, спорт, спортивная деятельность, молодёжь.

## Physical education of student youth

*Ivanchuk Ilya Evgenievich*

*Sholom-Aleichem Priamursky State University*

*Student*

### Abstract

This article is devoted to demonstrating the modern features of the physical education of young people in the most progressive and "developed" students of all population groups, who have the lowest level of physical fitness, physical development and are most helpful in solving serious problems. Eliminate various shortcomings and deviations in the health of students. The physical activity of modern youth is a powerful factor in the development of competence in work and life activities.

**Keywords:** physical fitness, physical education students, physical qualities, sports, sports activities, youth.

Почти у каждого, кто сегодня живет в технологически развитой стране, много работы и обязанностей. В результате при таком количестве бытовых мелочей и технических проблем человек забывает главную истину и цель сохранения своего здоровья. А о своем здоровье он вспоминает только у врача, когда многие болезни уже запущены, запущены и порой неизлечимы. И только регулярно работая над собой, ведя активный и здоровый образ жизни и систематически следя за своим здоровьем, можно предотвратить эти последствия. Физическое воспитание является неотъемлемой частью

практически любой образовательной системы. Современному обществу нужны физически крепкие, выносливые и здоровые люди, способные работать на предприятии и выдерживать возрастающие нагрузки. Физическое воспитание также способствует развитию у студентов качеств, необходимых для успешной умственной и трудовой деятельности.

Целью данной статьи является рассмотрение особенности физического воспитания у студенческой молодёжи. Показать важность физической активности для здоровья молодого поколения.

Студенческие годы можно охарактеризовать как завершающий этап поступательного возрастного развития психофизиологических и двигательных способностей организма. Молодежи в этот период необходимо иметь определенные физические возможности для интенсивной учебной деятельности и активной общественно-политической деятельности. Поэтому физическая культура и спорт дают им важнейшее средство укрепления здоровья, развития характера, эффективной воспитательной деятельности, естественную и биологическую основу научного и профессионального мастерства [3].

Задачами физического воспитания являются укрепление здоровья, правильное физическое развитие, совершенствование умственных и физических способностей, развитие и совершенствование естественной моторики, обучение новым видам движений, развитие основных двигательных навыков (силы, ловкости, выносливости), воспитание нравственные качества (смелость, настойчивость, решительность), дисциплинированность, ответственность), формирование потребности в постоянных и систематических занятиях физической культурой и спортом, становление здоровым и бодрым, развитие у себя и других стремления приносить человеку радость[2].

Культура тела, как и все культуры, должна быть заложена в человека с рождения и поддерживаться на протяжении всей жизни. В системе приобретенных человеком культурных ценностей полноценное место занимают ценности культуры тела, приобретение которых во многом определяет здоровый образ жизни человека. Только так можно сохранить и даже укрепить здоровье. Важнейшей задачей на современном этапе развития нашей физической культуры является формирование у каждого человека потребности в постоянной и систематической двигательной активности [1].

Овладение ценностями культуры тела помогает молодым людям понять сложности жизни и выработать духовно-нравственные стандарты самооценки человека. Это требует формирования и развития способностей к общекультурному самовыражению. На практике это означает формирование потребности в широком спектре культурной информации и знаний, приобретение способности распознавать истинные культурные ценности. Проявлением таких стремлений является создание инициативных объединений и участие студентов в мероприятиях в области физкультурной деятельности по интересам, использование разнообразных возможностей,

предоставляемых разными видами физической культуры, для придания содержательности и значимости досугу. способность к творчеству[6].

Физическое воспитание в высших учебных заведениях должно учитывать принцип индивидуального подхода, приоритет оздоровительной направленности, широкое использование различных средств и форм физического совершенствования, непрерывность этого процесса. местные дела и т.д. Организационно-педагогической основой физического воспитания студентов в системе образования является предмет физического воспитания. Оно введено как обязательное требование в вузах всех типов и форм собственности. Важной формой физического воспитания молодежи являются занятия на спортивном отделении [5].

Уровень физической подготовленности студентов высших учебных заведений по тренированности и здоровью высокий. Это обусловлено высокой мотивацией к занятиям физической культурой и приверженностью к здоровому образу жизни, а также эффективностью современной организации физического воспитания студентов, которая не только способствует укреплению здоровья, но и развивает результативность. Поэтому физическое воспитание как предмет в вузе должно в полной мере выполнять свою важную функцию. То есть формирование эффективного отношения к собственному физическому воспитанию [5].

Молодёжь беспокоится о своем здоровье меньше чем взрослое поколение. Для них физкультура и спорт – это скорее активный отдых, энергичный отдых, эстетическое тело, красивая фигура, выброс адреналина, эмоциональное возбуждение, неопишуемый азарт. Физическая культура – необходимая составляющая интересной, счастливой и здоровой жизни. Занятия физкультурой и спортом – показатель образованности, успеха и уважение среди молодежи. Задача учителя – воспитывать молодежь, показать взгляд на роль физической культуры в его жизни. Превратить теоретические и практические знания в элементы самосознания и постоянства.

### **Библиографический список**

1. Амосов Н. М., Бендет Я. А. Физическое воспитание. Киев: Здоровья, 1989. 230 с.
2. Ратина Л. Н., Демченко А. В. Влияние физической культуры на умственную работоспособность // PEDAGOGICAL SCIENCES / «Colloquiumjournal». 2019. №7. С. 28-32
3. Чернышев И. В. И др. Анализ влияния физической активности на умственную деятельность студентов // Современные исследования социальных проблем. 2011. № 1. С. 74-77
4. Амосович Н. М., Бендет Я. А. Физическая деятельность. Киев: Здоровья, 1989. 230 с.
5. Николаенко П.П. Факторы и приоритетные направления формирования здорового образа жизни студентов / OlymPlus. Гуманитарная версия. – 2015. С.123-130

- 
6. Дмитриенок А.С., Рябовой В.С. Физическое воспитание как средство формирования ЗОЖ студентов // Научное сообщество студентов: междисциплинарные исследования: сб. ст. по мат. XXII междунар. студ. науч.-практ. конф. Киев: Здоровья, 1989. С.345-347