

Удк 796.011.1

*Хоперсков Б.А.*

*студент*

*3 курс, факультет «Юриспруденция»*

*Ростовский филиал Российской таможенной академии*

*Россия, г. Ростов-на-Дону.*

*Узеилов А.А.*

*преподаватель физической культуры и спорта*

*Ростовского филиала Российской таможенной академии*

*Россия, г. Ростов-на-Дону.*

## **ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ СТУДЕНТОВ**

*Аннотация:* В статье рассматривается проблема физического воспитания студентов. Автор анализирует современные подходы к физическому воспитанию, рассматривает различные методики и программы, которые могут быть использованы в учебном процессе. Основное внимание уделяется тому, как правильно организовать физическое воспитание студентов, чтобы достичь максимального эффекта. Автор предлагает использовать комплексный подход, который включает в себя не только физические упражнения, но и правильное питание, здоровый образ жизни и психологическую поддержку.

*Ключевые слова:* физическая культура, физическое воспитание, студенты, спорт, образ жизни.

*Annotation:* The article deals with the problem of physical education of students. The author analyzes modern approaches to physical education, considers various methods and programs that can be used in the educational process. The main focus is on how to properly organize the physical education of students in order

*to achieve maximum effect. The author suggests using a comprehensive approach that includes not only physical exercise, but also proper nutrition, a healthy lifestyle and psychological support.*

**Key words:** *physical education, physical education, students, sports, lifestyle.*

Физическое воспитание учащихся является важнейшим аспектом их общего развития, включающим развитие физической подготовки, здоровья и благополучия. Он предполагает формирование у студентов убежденности в необходимости регулярных занятий физической культурой и спортом. В отличие от других предметов физическое воспитание ориентируется на конкретные задачи, методы и формы организации учебной деятельности, направленные на обеспечение всестороннего развития личности. Пренебрежение физической подготовкой может привести к таким неблагоприятным последствиям, как атрофия мышц и костной ткани, снижение объема легких, сердечно-сосудистые проблемы и застой крови в конечностях.

Необходимо признать важнейшую роль образа жизни в сохранении здоровья, где физическая культура играет центральную роль не только в физическом развитии, но и в формировании духовных качеств личности. Правильно структурированное физическое воспитание, интегрированное с другими формами образования, такими как интеллектуальное, моральное и эстетическое, направлено на формирование личности для активного участия в общественной и культурной жизни в соответствии с социокультурными нормами и моделями.

В вузах все больше внимания уделяется физическому воспитанию студентов, которые до поступления в вуз активно не занимались спортом. Индивидуальные подходы к физическому воспитанию теперь учитывают интересы, природные способности и физические наклонности учащихся,

предлагая разнообразные виды физической активности в соответствии с индивидуальными предпочтениями.

Физическое воспитание студентов в вузе направлено на формирование физической культуры как системного качества личности, неотъемлемого компонента общей культуры будущего специалиста.

Задачи физического воспитания:

- 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 и 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;
- совершенствование спортивного мастерства студентов-спортсменов;
- воспитание у студентов убеждённости в необходимости регулярно заниматься физической культурой и спортом.

Физическое воспитание в высших учебных заведениях проводится на протяжении всего периода обучения и осуществляется в следующих формах:

- учебные занятия;
- консультативно-методические занятия;
- индивидуальные занятия для студентов, имеющих слабую физическую подготовку или отстающих в овладении учебным материалом;
- внеучебные занятия;
- занятия в секциях, неформальных группах и клубах по физкультурным интересам;

- самостоятельные занятия физическими упражнениями, спортом и туризмом;
- массовые оздоровительные, физкультурные и спортивные мероприятия.

Эффективность физического воспитания в значительной степени зависит от мотивационных аспектов учащихся, что подчеркивает важность повышения мотивации преподавателями с помощью инновационных средств во время уроков.

Преподаватель физической культуры должен развивать у студентов потребность осознанно не только на занятиях физической культуры заниматься физическими упражнениями и спортом, но и вне урочное время поддерживать свою физическую форму, так как физическая подготовленность быстро утрачивается, если не поддерживается самостоятельно. В то же время с возрастом мотивация занятий физическими упражнениями снижается. Поэтому одной из основных задач обязательного физического воспитания является формирование устойчивых мотивов физического совершенствования. Студент должен быть заинтересован в результатах своего труда и, самое главное, видеть эти результаты не в отдаленном будущем, а сейчас, сегодня, следовательно, появляется мотивация.

Анализ научной литературы показывает, что полноценный процесс физического воспитания в вузе способствует совершенствованию физических и психических качеств занимающихся, становлению их личности, а также играет важнейшую роль в формировании профессиональных качеств будущего специалиста, повышает общую работоспособность и деловую активность.

В мире высоких технологий и информатизации общества резко возросли требования работодателей не только к уровню профессиональной компетентности работников, но и их личностным качествам, состоянию здоровья. В этой связи усиливается внимание вузов к содержанию и организации физического воспитания студенческой молодежи как важной

составляющей их профессиональной подготовки в высшей школе. Выявление типичных недостатков в организации физического воспитания современного поколения студентов позволяет наметить пути их преодоления с целью реализации миссии физической культуры в формировании профессионально и личностно значимых качеств будущих специалистов, выступающих важной составляющей их конкурентоспособности на рынке труда. Основным ориентиром в совершенствовании системы физического воспитания студентов является создание в образовательной среде высшей школы научно обоснованных организационно-педагогических и материально-технических условий для формирования физической культуры личности обучающегося с учетом специфики ценностно-мотивационной сферы современной студенческой молодежи и актуализации возможностей индивидуализации занятий физкультурой и спортом.

### **Список литературы**

1. Егорычева Е.В., Чернышева И.В., Мусина С.В., Шлемова М.В. Формирование физической культуры личности студента – неотъемлемая часть профессионального становления будущего специалиста // *Almamater (Вестник высшей школы)*. 2014. № 6. С. 118–120.
2. Отравенко Е.В. Формирование физической культуры личности студента как субъекта профессиональной деятельности // *Физическое воспитание студентов*. 2015. № 6. С. 50–55.
3. Гайнуллина Д.С., Николаева И.В. Формирование у студентов социально и профессионально значимых качеств в процессе их занятия физической культурой и спортом // *Известия Института систем управления СГЭУ*. 2020. № 2 (22). С. 19–21.
4. Игошев Г.М., Верещагин И.В. Физическое воспитание в профессиональной адаптации студентов к условиям вуза // *Современные тенденции развития науки и технологий*. 2016. № 6–7. С. 56–58.

5. Никитина И.В. Построение учебного процесса по физическому воспитанию со студентами вузов на основе дифференцированного подхода // Наука и инновации в сфере образования и производства: сборник научных трудов. Орел, 01–03 июня 2015 г. Орел: Орловский государственный университет, 2015. С. 166–170.

6. Видякин, М.В. Начинаящему учителю физкультуры/ М.В. Видякин - Волгоград: Учитель, 2004. - С.154.

7. Дергач, А. А., Исаев А. А. Творчество тренера / А. А. Дергач, А. А. Исаев // Физкультура и спорт, - М.1982. - С. 3-5.

8. Захаров Е.Н., Карасев А.В., Сафонов А.А., Энциклопедия физической подготовки: Методические основы развития физических качеств/ Е.Н. Захаров, А.В. Карасев, А.А. Сафонов, - М :Лептос, 1994.- 368с.