

## ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ

**А. С. Михайлов**

*Пермский институт ФСИИ, г. Пермь, Российская Федерация  
e-mail: starioss@mail.ru*

Современное общество предъявляет высокие требования к учебным заведениям среднего и высшего образования, которые готовят специалистов высокой квалификации в различных сферах деятельности. Данные специалисты должны обладать определенным перечнем предъявляемых к ним требований, хорошими знаниями, умениями и навыками выбранной ими специальности.

Modern society makes high demands on secondary and higher education institutions, which train highly qualified specialists in various fields of activity. These specialists must have a certain list of requirements, good knowledge, skills and skills of their chosen specialty.

**Ключевые слова:** гиподинамия; студенты; физическое воспитание; физическая культура.

**Keywords:** hypodynamia; students; physical education; physical culture.

Физическое воспитание, является органичной частью всего учебно-воспитательного процесса, ведь обучение не может стоять в стороне от решения важных задач средней и высшей школы [1].

Для того чтобы у молодых людей формировалась физическая культура как вид общей культуры, вид спортивного стиля, здоровый образ, все вузы и колледжи, не физкультурной направленности, ставят себе в приоритет сформировать полноценную систему физического воспитания в процессе учебно-воспитательного процесса.

Режим дня студентов не физкультурных колледжей и вузов является малоподвижным. На протяжении длительного периода времени студентам приходится в течение учебного дня находиться в однообразной рабочей позе, в связи, с чем возникает потребность в двигательной активности и физических нагрузках. Даже оставляя компьютеры и выходя на улицу, молодые люди редко играют в энергозатратные игры, а в большинстве случаев увлечены теми же телефонами или планшетами. Отсюда возникают риски в состоянии здоровья молодого поколения, а именно ухудшение зрения и проблемы с позвоночным столбом. Как следствие – молодой человек XXI века слабо развит физически и подвержен большому количеству заболеваний. В связи с вышесказанным возникает необходимость у обучающихся в занятиях физической культурой и спортом, для профилактики низкой двигательной активности. Физические упражнения в таком случае – это главный фактор, который играет большую роль в противодействии отрицательным последствиям гиподинамии и конечно, умственной и нервно-эмоциональной нагрузке [2].

Современная практика общеобразовательной и высшей школы России показывает, что решить все проблемы можно постепенно, при оптимизации

двигательной активности студентов. В связи с этим необходимо обучить их самостоятельному и творческому подходу к занятиям физической культурой и спортом. Важно так же повысить интерес молодежи к занятиям физической культурой и различными видами спорта. Благодаря смене умственной деятельности на физическую, повышается познавательная деятельность студентов, формируются убеждения и определенные взгляды. Физическое воспитание является важным этапом для трудовой и военной подготовки.

Для успешного решения задач по физическому воспитанию нужно реализовать такие условия как:

- воспитывать у студентов понимание социальной значимости занятий физической культурой и спортом (молодые люди должны понимать цели и мотивы спортивной деятельности);
- единство учебной и воспитательной работы;
- тесная связь кафедр физического воспитания с деканатами и ректоратом (должна быть определена единая линия педагогических воздействий);
- опора на самостоятельность и активность студентов в организации занятий спортом;
- создание в вузах спортивных традиций.

В опыте работы вузов нашей страны широко используются разнообразные средства и методы воспитания студентов. Из этих средств и методов наиболее результативными являются:

- беседы, лекции, на спортивно-этические темы, которые направлены на формирование нравственного сознания;
- широкое использование наглядных средств, которые отражают успехи спортивного коллектива, отдельных студентов спортсменов, события спортивной жизни;
- использование общественных поручений по физической культуре, что очень хорошо помогает сформировать у студентов организаторские навыки, умение работать с людьми;
- тематические вечера по видам спорта, спортивные соревнования, посвященные памятным датам;
- определение системы требований к студентам по выполнению норм и правил нравственного поведения и спортивной этики;
- проведение студенческих олимпиад.

В связи с вышесказанным из вышеперечисленного можно сделать вывод о том, что определение перспектив развития физического воспитания – это сложная комплексная задача. Чтобы решить эту задачу необходима ясная теоретическая концепция, которую надо еще научно обосновать. И образовательным организациям среднего и высшего образования необходимо сделать все, чтобы молодежь как можно чаще принимала активное участие в спортивной деятельности.

## БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЕ СЫЛКИ

1. Григорьева И. В., Волкова Е. Г. Современная система физического воспитания студентов // Моделирование систем и информационные технологии : сб. науч. трудов. Воронеж, 2011. Вып. 8. 254 с.

2. Коваль Л. Н. Влияние знаний в области физической культуры на формирование здоровья и физической подготовленности студентов высших учебных заведений // Современная наука и инновации. 2014. № 1. С.75–80.