



УДК 37.037.1

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ СТУДЕНТОВ РОССИИ**Морозова Тамара Александровна**

студентка

Соколова Екатерина Владимировна

старший преподаватель

Самарский технический государственный университет, г. Самара

Аннотация. В данной статье поднимается вопрос об отношении студенческой молодежи к физическом воспитании. Одной из основных проблем физического воспитания студентов является недостаток мотивации. Многие студенты не видят важности занятий спортом и физическими упражнениями, считая их нецелесообразными. Также рассмотрены цели физического воспитания её задачи и принципы

Ключевые слова: физическое воспитание; цели физического воспитания; задачи физического воспитания; принципы физического воспитания.

Физическое воспитание - является длительным процессом, охватывающим все этапы развития человека после рождения. Оно претерпевает изменения на протяжении всего жизненного пути, адаптируясь к естественным закономерностям возрастного развития ребенка, динамике жизненных условий и активности, а также к логике самого процесса. На раннем этапе этот процесс представляет собой универсальный курс физического развития для детей, который проводится в детских садах, школах, колледжах, университетах, в семье, спортивных и других организациях. С течением времени и с переходом к более взрослым возрастным группам, процесс физического воспитания проходит значительные изменения, становится более индивидуальным и постепенно переходит в сферу самовоспитания, характерного для зрелости.

Специализированное направление, включающее спортивные тренировки, производственно-прикладную и военно-прикладную физическую подготовку, предполагает глубокое улучшение выбранного вида двигательной активности на основе обширной общей подготовки с возможно высоким уровнем достижений, зависящим от индивидуальных способностей. Эти два основных направления обеспечивают возможность последовательного освоения жизненно важных движений, формирование физических, моральных и волевых качеств, а также спортивное совершенствование личности. Физическое воспитание студентов в рамках учебной деятельности регламентируется учебными планами и программами, утвержденными Министерством высшего образования РФ. Государственная программа



физического воспитания устанавливает обязательный для студентов всех вузов объем физкультурных знаний, двигательных умений, навыков и уровень развития физических качеств.

Отношение студентов к занятиям физической культурой и спортом является одной из важных социально-педагогически проблем. Каждый студент должен осознавать важность этой задачи как для себя лично, так и для общества в целом. Исследования и практика показывают, что многие студенты пока еще не придают физическим упражнениям достаточного значения, чтобы сделать их частью своей повседневной жизни. Недостаточно проводить самостоятельные занятия физическими упражнениями среди студентов. Существуют объективные и субъективные факторы, которые влияют на потребности, интересы и мотивацию студентов к занятиям физкультурой и спортом. К объективным факторам относятся: наличие спортивной инфраструктуры, организация учебного процесса по физической культуре, требования учебной программы, влияние преподавателя, состояние здоровья студентов, регулярность занятий, их продолжительность и эмоциональная составляющая.

В учебных заведениях лекции по физической культуре, практические занятия и различные спортивные мероприятия призваны формировать мотивацию студентов к занятиям физической активностью, которая впоследствии должна перерасти в потребность. Если мотивация присутствует, ставится цель занятий, которая может быть разной: от активного отдыха и укрепления здоровья до достижения высоких спортивных результатов.

Основная задача физкультуры заключается в совершенствовании физического здоровья человека, в развитии всех физических способностей и связанных с ними умений, что идет рука об руку с воспитанием духовных и моральных качеств, которые формируют активную социальную личность. Цель — подготовить каждого участника общества к продуктивной работе и другим видам активности. Чтобы физическое воспитание достигло поставленных целей, необходимо решить набор специфических и общих педагогических задач, которые отражают многоаспектный характер воспитательного процесса, различные этапы развития воспитанников, их уровень подготовленности и условия для достижения желаемых результатов.

Для достижения цели физического воспитания необходимо решить все его задачи. Только вместе они обеспечивают всестороннее гармоничное развитие человека. Значение физического воспитания в вузах определяется не только его общесоциальными функциями, но и возможностями в решении некоторых задач профессиональной подготовки. Профессиональная направленность физического воспитания заключается в обеспечении достаточного развития необходимых способностей, формировании прикладных двигательных умений и навыков, а также повышении устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды.



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 учетом 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 убежденности в необходимости регулярно заниматься физическими упражнениями. Итоговым показателем эффективности физического воспитания является состояние здоровья, физическая подготовленность с учетом выбранной профессии, высокая работоспособность в учебе и труде.

Принципы воспитания в теории и практике представляют собой основные принципы, которые, обобщая основные законы воспитания в форме конкретных правил и упорядочивающих требований, направляют действия воспитателя и воспитуемых к поставленной цели. Такими принципами являются:

1. Систематичность и регулярность занятий - студенты должны заниматься физическими упражнениями регулярно, чтобы поддерживать физическую форму и укреплять здоровье.
2. Разнообразие упражнений - в ходе занятий студенты должны выполнять различные виды физических упражнений, чтобы развивать разносторонние физические способности и навыки.
3. Постепенное увеличение нагрузки - важно учитывать индивидуальные физические возможности каждого студента и постепенно увеличивать нагрузку, чтобы избежать травм и переутомления.
4. Поддержание здорового образа жизни - физическое воспитание должно быть взаимосвязано со здоровым образом жизни, включая правильное питание, отказ от вредных привычек и регулярные медицинские осмотры.
5. Мотивация и поддержка - преподаватели и тренеры должны поощрять студентов к участию в физических занятиях и помогать им достигать поставленных целей.



6. Безопасность - важно обеспечить безопасные условия для занятий и предотвращать травмы, соблюдая правила техники выполнения упражнений и подбирая соответствующее оборудование.
7. Индивидуальный подход - учитывая различия в физической подготовке и целях студентов, необходимо разрабатывать индивидуальные тренировочные программы и подходы к обучению.

Важно учитывать как общее время, которое учащиеся проводят на занятиях по физической культуре, так и индивидуальное время, которое им необходимо для самостоятельных занятий.

Принципы физического воспитания важны для правильной организации учебного процесса. Они включают в себя принцип системности, контроля, педагогической науки, научной обоснованности, индивидуализации, разумности, научно-технического прогресса и нравственного воспитания. Соблюдение этих принципов помогает создать эффективную систему обучения и достижения поставленных целей.

Таким образом, цель, задачи и принципы играют важную роль в процессе физического воспитания студентов, позволяя достичь определенных результатов и продвигаться к целям с учетом индивидуальных особенностей каждого учащегося.

Список литературы:

1. Смирнов В. М., Дубровский В. И. Физиология физического воспитания и спорта: учеб. для студ. сред. и высш. учебных заведений. – М.: Изд-во ВЛ
2. Григорьев В. И. Физическая культура в вузах / В. И. Григорьев. – М.: Вузовский учебник, 2011. – 277 с.
3. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры): учеб. для институтов физ. культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.