

*Петрова Алена Сунтариевна*

студентка

Институт физической культуры и спорта

ФГАОУ ВПО «Северо-Восточный федеральный

университет им. М.К. Аммосова»

г. Якутск, Республика Саха (Якутия)

## **ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ ЯКУТИИ**

*Аннотация: автор данной статьи отмечает, что состояние здоровья человека способствует высокой работоспособности, жизненного настроения и двигательной активности. Средства физического воспитания организуют двигательную активность человека и являются мощным фактором развития способностей к труду и жизнедеятельности в целом.*

**Ключевые слова:** физическое воспитание, физическая подготовленность, студент, физические качества.

Физическая подготовленность студенческой молодежи является важнейшей проблемой государства. Сохранение и укрепление здоровья студенческой молодежи – одна из приоритетных задач, стоящих сегодня перед высшим образованием. Каждое высшее учебное заведение должно развивать спортивную активность студентов, спортивные навыки и вести пропаганду здорового образа жизни.

В Якутии физическая активность молодежи очень развита. Проводятся соревнование между вузами, организациями, спортивными клубами и институтами. Учебные занятия являются основной формой физического воспитания высших учебных заведений. Проведение учебных занятий обеспечивают преподаватели кафедры физического воспитания. Правильно организованные занятия обеспечивают оптимальную непрерывность и эффективность физического воспитания. Студенты могут задействованы в разных секциях, самостоятельные за-

нятия способствуют укреплению здоровья, лучшему усвоению учебного материала, ускоряет процесс совершенствования физической активности, являются одним из путей внедрения физической культуры и спорта в быт и отдых студентов.

На протяжении всего периода обучения проводятся физическое воспитание студентов и осуществляется многообразных формах, которые взаимосвязаны, дополняют друг другу и представляет единый процесс физического воспитания студентов. Физическое воспитание студентов делится на основную группу, первую группу и вторую группу. Осенью все студенты первокурсники и старшекурсники проходят медосмотр, после результатов медосмотра врач распределяет студентов подходящие им в группы. В основную группу попадают студенты уровнем физической и спортивно-технической подготовленности и которые готовы заниматься спортом. В подготовительную группу т.е. первую и вторую зачисляются студенты, отнесенные по состоянию здоровья, уровню физического развития и подготовленности к основной и подготовительной медицинским группам.

Во вне учебное время студенты занимаются в различных секциях. Например: баскетбол, волейбол, теннис, легкая атлетика, вольная борьба, северное многоборье, хапсагай, тхэквондо, бокс, мас-рестлинг, плавание, футбол, шашки, шахматы, аэробика и т.д.

Северо-Восточном федеральном университете проводилось исследование влияние занятий спортом на морфофункциональные показатели организма студентов.

Результаты исследования:

При исследовании морфологических показателей наиболее рослыми оказались легкоатлеты. Наибольшая масса тела отмечена у мас-рестлеров, наименьшая у боксеров.

Распределение по учебным группам этого отделения проводится с учётом пола и уровня физической подготовленности. Численный состав каждой учебной группы в этом отделении должен составлять 12–15 человек.

К регулярным занятиям физической культурой и спортом студенческой молодежи, для укрепления здоровья, совершенствование физической и спортивной подготовленности студентов привлекают массовые оздоровительные мероприятия, физкультурные и спортивные соревнования.

Также пропаганда здорового образа жизни влияют на внутреннее состояние студентов и мотивируют к занятию спортом.

### ***Список литературы***

1. Коробков А.В., Головин В.А., Масляков В.А. Физическое воспитание. – М.: Высшая Школа, 1983.
2. Коц Я.М. Спортивная физиология. – М.: Физкультура и спорт, 1986.
3. Старостин В.Г., Кривошапкин П.И., Сергин А.А. Морфофункциональные показатели организма студентов-спортсменов Северо-Восточного Федерального университета. – М., 2015.