

**Лобанова Елена Николаевна**

доцент, старший преподаватель

Академия физической культуры и спорта

ФГАОУ ВО «Южный федеральный университет»

г. Ростов-на-Дону, Ростовская область

**Пак Виолетта Иларионовна**

студентка

Академия педагогики и психологии

ФГАОУ ВО «Южный федеральный университет»

г. Ростов-на-Дону, Ростовская область

## **ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ СТУДЕНТОВ**

*Аннотация:* в исследуемой статье авторами рассматривается одна из главных проблем – проблема здоровья и здорового образа жизни молодежи. Отмечено, что физическая культура в вузе играет значимую роль в приобщении студентов к физической активности.

*Ключевые слова:* физическая культура, физическое развитие, физическое воспитание, физическое воспитание студентов.

Здоровье является неотъемлемой частью человеческой жизни, поэтому проблема физического воспитания и физической подготовленности молодежи является одной из приоритетных задач современного образования. Работа каждого учебного заведения должна быть направлена на повышение физического здоровья студентов и пропагандирование здорового образа жизни [3, с. 63].

Усложнение социума, технический прогресс, интенсивное развитие науки провоцируют негативные сдвиги в состоянии здоровья [1, с. 58]. В связи с этим, возникает обострение проблемы развития физической культуры как способ активизации активного отдыха, восстановлению и повышению трудоспособности и поддержанию оптимального состояния здоровья.

Общая физическая подготовка направлена на повышение уровня физического развития, широкой двигательной подготовленности как предпосылок успеха в различных видах деятельности [2, с. 8].

Физическая подготовка студентов оценивается по результатам сдачи норм тестирования в начале и в конце учебного семестра (тест на гибкость, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, прыжок с места и т. д.). Фиксирование и анализ результатов позволяет преподавателям определить уровень развития физического развития студента и всей учебной группы на протяжении всего учебного года. А также определение эффективности применяемых средств, методов и форм учебных занятий. Каждый студент имеет свой набор психофизиологических качеств, личностно-ориентированная парадигма педагогики требует личного подхода к каждому студенту.

Преподаватель должен не только научить выполнять упражнения на занятиях, но и развить потребность осознанно заниматься физическими упражнениями и спортом во внеурочное время. Одной из основных задач физического воспитания является формирование мотивов, т.к. с возрастом мотивация поддержания физической формы снижается [2, с. 12].

Для наибольшей эффективности использования средств самостоятельной работы задания должны быть грамотно составлены, полностью раскрывать технологию процесса. Конкретная постановка задачи, указывающая на характер и цель предстоящей деятельности на занятие, помогает студентам более точно классифицировать выполняемые физические упражнения по их специфической направленности, способствует качественному предметному анализу результатов деятельности при подведении итогов.

Повышение уровня физической подготовленности положительно влияет на здоровье всех студентов и развивает у них устойчивую заинтересованность и мотивацию к занятиям, формирует умения и навыки самостоятельной работы. Анализ качества учебно-тренировочного процесса, уровня физической подготовленности студентов показывает, что наиболее существенные резервы повышения эффективности занятий физической культурой заключаются в целесообразном

соотношении развития физических качеств: силы, ловкости, выносливости и их оптимального распределения в учебном процессе, в применении новых технологий проведения занятий.

Таким образом, физическое воспитание в вузах обладает огромными потенциальными возможностями развития личности, саморазвития и самосовершенствования себя и поддержанию собственного здоровья.

Нужно развивать то, что является ценностью, как для всего общества, так и для отдельного человека. Поэтому перед преподавателем физической культуры стоит задача заниматься не только оздоровлением студентов, развитием их физических качеств, но и созданием условий формирования способствующей этому среды, направленных на формирование ценностного отношения к здоровому образу жизни.

### *Список литературы*

1. Власова Ж.Н. Роль физической культуры в формировании здорового образа жизни / Ж.Н. Власова // Гуманитарный вектор. Серия: Педагогика, психология. – 2014. – №1. – С. 58–62.
2. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – 2-е изд., исп. и доп. – М.: Академия, 2003. – 490 с.
3. Щербина В.А. Применение инновационных технологий физического воспитания для формирования здорового образа и стиля жизни студентов технического вуза. – М.: МПА – Пресс, 2007. – 319 с.