

Пуганова Мария Витальевна

студентка

Шевелева Александра Михайловна

студентка

Василенко Кристина Евгеньевна

студентка

Южно-Российский институт управления (филиал)
ФГБОУ ВО «Российская академия народного хозяйства
и государственной службы при Президенте РФ»
г. Ростов-на-Дону, Ростовская область

ВЛИЯНИЕ ЗНАНИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЁЖИ

***Аннотация:** на данном этапе развития общества одним из главных направлений обучения является обеспечение физического воспитания с раннего возраста. Это особенно актуально в современном мире, когда люди очень много времени проводят за компьютерами и телефонами. Важно подчеркнуть, что гармония личности складывается не только за счет знаний и умений, но и посредством хорошего физического развития. Исходя из этого, важным, по мнению авторов, является понимание принципов физического воспитания, его целей и задач.*

***Ключевые слова:** студент, воспитание, спорт, здоровье, молодежь, наука, физкультура, сила, дух.*

Главными тенденциями образовательной политики в XXI столетии считаются обеспечение качественного развития физической культуры человека. ООН рассматривает развитие отдельно взятого человека как элемента прогресса мирового сообщества в целом. В основе перспективных направлений совершенствования системы физического воспитания выделяют переход от идеи «образования на всю жизнь» к «образованию через всю жизнь».

В современном обществе особенное внимание устремлено на совершенствование всего физического воспитания, появляется потребность формирования новой системы, где обучающиеся сумеют выявить и показать собственные индивидуальные возможности развить интерес к физической культуре.

На данном этапе развития общества, одним из главных направлений обучения является обеспечение физического воспитания с раннего возраста. Это особенно актуально в современном мире, когда люди очень много времени проводят сидя за компьютерами и телефонами. Важно подчеркнуть, что гармония личности складывается не только за счет знаний и умений, но и посредством хорошего физического развития. Исходя из этого, важным является понимание принципов физического воспитания, его целей и задач.

Как установлено, состояние здоровья растущего поколения формируется под воздействием биологических и общественных условий. Физическое воспитание студентов влияет на умение их организма сохранять стабильность к экзогенным условиям, приспособиться к меняющимся обстоятельствам внешней среды. Возрастающий поток информации, необходимость более основательных сведений от специалистов на данный момент требует все больше усилий от студентов. Поэтому перед вузами появляется несколько проблем по решению проблем оптимального сочетания труда и отдыха студентов, необходимости улучшения методики обучения и т. д. Исследования выявили, что с усовершенствованием антропометрических характеристик физического развития, увеличения физической и интеллектуальной работоспособности у многих подростков и студентов замечается разнообразные отклонения в состоянии самочувствия: понижение сопротивляемости организма, выражающаяся в частности в высокой заболеваемости ОРВИ, нарушение осанки, сколиозы и др.

Физическая культура непосредственно и опосредованно охватывает такие свойства и ориентации личности, которые дают возможность ей совершенствоваться в единстве с культурой общества, добиваться гармонии знаний и креативного действия, чувств и общения, физического и духовного, решать противоречия между природой и производством, работой и отдыхом, физическим и

духовным. Достижение личностью такого рода гармонии гарантирует ей общественную устойчивость, результативную включенность в жизнь и деятельность, формирует ей психический комфорт. Создаются в ходе усвоения личностью общественного опыта и отражаются в её целях, мировоззрениях, идеалах, интересах. В них отображены представления студентов, о желаемом. В формировании конкретных ценностей, способных удовлетворить потребности учащихся, проявляется целостность физического, психического и общественного развития личности.

Общеизвестно влияние физической активности на физическое и психическое состояние здоровья студентов. По этой причине существенное значение имеет развитие познавательного интереса и способностей физической активности на занятиях по физической культуре.

Структурными элементами условий развития и сохранения здоровья студентов физического воспитания являются:

- мотивы физического воспитания;
- получение новых знаний и способностей ведения здорового образа жизни;
- получение навыков по самовоспитанию в области физической культуры;
- педагогические средства, способствующие быстрому усвоению информации в сфере физического воспитания;
- качество учебно-методического обеспечения, включающего индивидуальные пособия, методические советы для тренировок.

Физическая культура плотно вошла в нашу жизнь, она стала не только полезной для здоровья, но и модной среди молодого поколения. Для людей очень полезно, что идет пропаганда здорового образа жизни, это сказывается на их физическом состоянии и духовном.

Список литературы

1. Барчуков И.С. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / И.С. Барчуков, А.А. Нестеров; под общ. ред. Н.Н. Маликова. – М.: Издательский центр «Академия», 2016. – 528 с.

2. Барчуков И.С. Физическая культура: Учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования / И.С. Барчуков; под общ. ред. Н.Н. Маликов. – М.: ИЦ Академия, 2013. – 528 с.
3. Давиденко Д.Н. Здоровый образ жизни и здоровье студентов: Учебное пособие / Д.Н. Давиденко, В.Ю. Карпов. – Самара: СГПУ, 2014. – 112 с.
4. Евсеев Ю.И. Физическая культура. Серия «Учебники, учебные пособия» / Ю.И. Евсеев – Ростов н/Д: Феникс, 2015. – 384 с.
5. Максименко А.М. Основы теории и методики физической культуры: Учеб. пособие для студ. вузов. – М.: 4-й филиал Воениздата, 2016. – 319 с.
6. Муллер, А.Б. Физическая культура: Учебник и практикум для СПО / А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко. – Люберцы: Юрайт, 2016. – 424 с.
7. Тимушкин А.В. Физическая культура и здоровье: Учеб. пособие / А.В. Тимушкин, Н.Н. Чесноков, С.С. Чернов – М.: СпортАкадемПресс, 2013. – 139 с.