

*Автор:*

**Беняк Александра Александровна**

студентка

Институт управления, бизнеса и права

ФГАОУ ВО «Южный федеральный университет»

г. Ростов-на-Дону, Ростовская область

## **ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ С ОСЛАБЛЕННЫМ ЗДОРОВЬЕМ**

***Аннотация:** автор статьи размышляет на тему ценности физической культуры в жизни человека. В работе также отмечена важность высшего образования как важной составляющей общего развития личности.*

***Ключевые слова:** студенты, физическое воспитание, здоровье, ослабленное здоровье.*

Фактический предмет. Отражая увеличение числа высоко сложных систем и технологий, стратегия приоритетной направленности национальной политики в области спортивного образования студентов – информатизация всех сфер жизни, творческая подготовка будущих специалистов, новый спрос на собственную подготовку к высокой производительности. Их реализация связана с гармоничным развитием физической, интеллектуальной, духовной силы посредством открытия студенческих психофизических возможностей, посредством использования физических упражнений, физической активности, сбалансированной диеты, разнообразной природно-изобретательной работы и расслабления. Суть использования и размышления о спортивных мероприятиях для этой цели, связанных с физическими упражнениями, – это преднамеренная работа двигателя, включая двигатели и исполнительные механизмы (механизм работы), а также аспекты познания, эмоции и оценки.

В последние десятилетия здоровье людей особенно ухудшилось в городах. Это связано с окружающей средой (загрязнение окружающей среды, повышенная радиация, плохое качество продуктов питания и питьевая вода и другие

факторы) и угрожает рискам генетических изменений. Кроме того, повысился уровень механизации и автоматизации трудового процесса, что привело к резкому сокращению ручного труда и ухудшению стрессовых ситуаций. Урбанизация и городская жизнь в основном способствуют возникновению патологических состояний.

В последние десятилетия ценность физической культуры в жизни человека неумолимо. Это связано с сокращением доли физического труда в нашей работе и дома, в то же время для усиления воздействия неблагоприятных факторов – загрязнения, особенно в промышленных городах, недоедания, различных стрессов, физической активности. Теперь появились вопросы о профилактике различных заболеваний, в том числе путем фактического обучения. Он имеет больший доступ к науке и популярной литературе по вопросам сохранения и укрепления здоровья массовыми спортивными продуктами, упражнениями и укреплением, которые должны иметь физическую подготовку и упражнения в сообществе, повышать осведомленность людей о здоровом образе жизни. Люди, которые занимаются регулярными упражнениями, как известно, соблюдают сбалансированную диету.

Представление высшего образования как важная составляющая общего развития личности с физической культурой и академическими дисциплинами и фактическая культура в основе российского права в спорте. В течение учебного периода, как важная часть общей культуры и образования учащихся, физическая подготовка включает в себя важную часть гуманитарного компонента образования, важность того, чтобы быть наделенным полномочиями посредством гармонии умственной, физической силы, здоровья, физического и психического благополучия, физического Формирование универсальных ценностей, таких как совершенство.

Его образовательные функции наиболее эффективны в самой интенсивной программе физического воспитания. Цель физического воспитания студентов – формирование физической культуры. Следующие основные проблемы были рассмотрены в учебной программе физического воспитания ученика:

Понимание роли физической культуры в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности. Основные научные и практические знания о культуре тела и здоровом образе жизни; Мотивация физической культуры и формирование ценностного отношения, здорового образа жизни, физического самосовершенствования и самообразования, необходимости регулярных физических упражнений и спорта.