

## **Проблемные аспекты физического воспитания студенческой молодежи**

Физическое воспитание личности в современном обществе является важным средством для развития свойственных каждому физических качеств.

Современная система физического воспитания, направлена в большей степени на профессиональную подготовку, а не на комплексный подход к реализации всех качеств личности. Такого рода противоречие между пониманием необходимости формирования физического воспитания студентов и недостаточно разработанной технологией реализации этого процесса определяет проблему, характерную для современной системы физического воспитания молодежи.

Изменившиеся условия жизни способствуют проявлению такого состояния как гипокинезия – это состояние недостаточной двигательной активности организма с ограничением темпа и объёма движений [1]. Гипокинезия приводит к слабости мышц, связок, костного аппарата, плохому физическому развитию, нарушению функций нервной системы. Единственно верный путь противодействия этому влиянию – это правильная организация физического воспитания.

Физическое воспитание – это процесс, направленный на воспитание личности, развитие физических возможностей человека, приобретение им умений и знаний в области физической культуры и спорта в целях формирования всесторонне развитого и физически здорового человека с высоким уровнем физической культуры [2].

Также физическое воспитание рассматривается как такой вид воспитания, специфическим содержанием которого являются обучение движениям,

воспитание физических качеств и формирование осознанной потребности в физкультурных занятиях.

Воспитание физических качеств является существенной стороной физического воспитания. Когда процесс естественного развития физических качеств приобретает специально организованный, то есть педагогический характер, то мы можем говорить о воспитании физических качеств личности.

Отличительной особенностью физического воспитания является то, что оно обеспечивает комплексное формирование двигательных умений и навыков и направленное развитие физических качеств человека, совокупность которых в решающей мере определяет его физическую дееспособность.

Целью физического воспитания является оптимизация физического развития человека, всестороннего совершенствования свойственных каждому физических качеств и связанных с ними способностей в единстве с воспитанием духовных и нравственных качеств, характеризующих общественно активную личность.

Для того чтобы цель сделать реально достижимой в процессе физического воспитания студенческой молодежи, решаются следующие основные задачи [3]:

- укрепление здоровья средствами физической культуры, формирование потребности в поддержании высокого уровня физической и умственной работоспособности, самоорганизации здорового образа жизни;
- повышение уровня физической подготовленности;
- создание у студентов системного комплекса знаний, теоретических основ и практических навыков для реализации их потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Успешному решению задач способствует:

1. Систематический врачебно-педагогический контроль за состоянием здоровья, а также учет индивидуальных и половых особенностей студенческой молодежи.

2. Приобретение интереса у молодежи к регулярным занятиям физической культурой, посредством развития мотивационной составляющей.

3. Формирование организаторских навыков, подготовка общественного физкультурного актива, то есть включение в активную физкультурную деятельность.

4. Вовлечение студенческой молодежи в общественную работу по физической культуре: организация соревнований, игр и различных физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий.

В проводимом нами исследовании оценка физического воспитания студенческой молодежи осуществлялась по специально разработанной анкете, список вопросов которой представлен ниже.

Данный опрос проводился у студентов психолого-педагогического института, Российского государственного профессионально-педагогического университета. В опросе принимало участие 60 человек (100 %). Были представлены следующие вопросы и удалось выявить такие результаты:

1. «Знаете ли вы какие-либо физические упражнения на развитие выносливости, силы, быстроты или гибкости?». 4 % респондентов ответили «нет», 96 % ответили «да».

2. «Выполняете ли вы физические упражнения в свободное время?». 38 % респондентов ответили «нет», 62 % «да».

3. «Сильно ли вы устаете после выполнения физических упражнений?». 60 % респондентов ответили «нет», 40 % «да».

4. «Выполняете ли вы утреннюю гимнастику?». 92 % респондентов ответили «нет», 8 % «да».

5. «Посещаете ли вы занятия по физической культуре в вузе?». 28 % респондентов ответили «нет», 72 % «да».

6. «Занимаетесь ли вы в какой-либо секции, так или иначе связанной с совершенствованием уровня физического развития, вне вуза?». 44 % респондентов ответили «нет», 56 % «да».

7. «Участвуете ли вы в спортивно-массовых мероприятиях?». 66 % респондентов ответили «нет», 34 % «да».

Полученные результаты, позволяют говорить о нормальном и адекватном уровне сформированности физического воспитания студенческой молодежи. Однако среди проблемных аспектов можно выделить недостаточный уровень развития мотивации у студентов для самостоятельного физического воспитания, для развития всех качеств личности. Соответственно, можно сделать вывод, что для дальнейшего совершенствования физического воспитания студенческой молодежи необходимо способствовать развитию мотивации как на уровне отдельной личности, так и на государственном уровне.

Таким образом, по итогам проведенного исследования можно сделать следующие выводы: выявленный нами уровень физического воспитания находится в пределах нормы. Однако, является целесообразным отметить, что образовательные организации должны всячески способствовать развитию физического воспитания у студентов, посредством улучшения материально-технической базы, внедрению комплексного подхода в реализации всех качеств личности, а также формированию мотивационно-ценностного компонента у обучающихся в высших учебных заведениях.

#### *Список литературы*

1. Грязева Е.Д., Кузнецов О.Ю. О субъектно-объектном характере личности обучающегося в процессе физического воспитания: Научная статья по народному образованию и педагогике. – Т: Известия Тульского государственного университета. Гуманитарные науки, 2013 – 10 с.

2. Никифоров А.С. Гипокинезия. Неврология. Полный толковый словарь. Национальная психологическая энциклопедия (2010).

3. Федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ (ред. от 28.07.2012, с изм. от 03.12.2012) "О физической культуре и спорте в Российской Федерации"