

УДК 796 :378.096

## ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ У СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

*Радушкина Н.А., 3 курс, специальность – Экономика  
Научный руководитель- Трусова В.П., старший преподаватель  
КФКи С  
(ФГБОУ ВО Омский ГАУ им. П.А. Столыпина, г.Омск, Россия)*

**Ключевые слова:** студент, физические качества, физическое воспитание, физическая подготовка

*Известно, что низкий уровень физической подготовленности, отклонения состояния здоровья не способствует высокой работоспособности. Длительная активность, организованная с помощью средств физического воспитания, является возможным фактором развития способностей к труду и жизнедеятельности человека в целом.*

На сегодняшний день, проблема совершенствования физической подготовленности, здоровья студенческой молодежи остается важнейшей государственной проблемой. Сохранение и укрепление здоровья студенческой молодежи – одна из приоритетных задач, стоящих сегодня перед высшим образованием. Каждое высшее учебное заведение должно стремиться к повышению уровня физического развития студентов, развивать их спортивные навыки и вести пропаганду здорового образа жизни.

Роль физической подготовленности студентов многогранна. Технический прогресс, стремительное развитие науки и все возрастающее количество новой информации необходимой современному специалисту, делают учебную деятельность студента все более интенсивной и напряженной. Соответственно, возрастает и значение физической культуры как средства оптимизации режима жизни, активного отдыха, сохранения и повышения работоспособности студентов на протяжении всего периода обучения. [1, 368 с.]

В учебно-тренировочном процессе ведущее место занимает физическая подготовка. Процесс физической подготовки - один из элементов единого процесса физического образования. Физическая подготовка — это основная составляющая физического воспитания человека. Она предполагает овладение широким набором двигательных навыков и умений, которые помогают успешно специализироваться в любой избранной деятельности.

Главным содержанием физической подготовки являются наиболее важные виды движения человека: ходьба, бег, прыжки, метания, плавание, передвижение на лыжах, преодоление препятствий. Физическая подготовка развивает у человека умение быстро овладевать новыми видами движений и применять приобретенные навыки на практике и в повседневной жизни.

В высших учебных заведениях процесс физического воспитания студентов осуществляется на кафедре физического воспитания через учебную дисциплину «Физическая культура». Главной целью физического воспитания у студенческой молодёжи является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности и жизни. [2].

В процессе обучения в вузе по курсу физического воспитания предусматривается решение следующих воспитательных, образовательных, развивающих и оздоровительных задач:

- воспитание у студентов высоких моральных, волевых и физических качеств, готовности к высокопроизводительному труду;
- сохранение и укрепление здоровья студентов, содействие правильному формированию и всестороннему развитию организма, поддержание высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения;
- всесторонняя физическая подготовка студентов;
- профессионально - прикладная физическая подготовка студентов с учётом особенностей их будущей трудовой деятельности и тренировки;
- воспитание у студентов убеждённости в необходимости регулярно заниматься физической культурой и спортом.[3].

Занятия по физическому воспитанию в вузе направлены не только на овладение разнообразными двигательными действиями и раз-

вите основных физических качеств, но и формирование специальных систематизированных знаний, интересов, мотиваций, что способствует выработке у студентов потребности в постоянном физическом самосовершенствовании и самовоспитании.

#### *Библиографический список*

1. Захаров, Е.Н. Энциклопедия физической подготовки: методические основы развития физических качеств / Е.Н. Захаров, А.В. Карасев, А.А. Сафонов. - М : Лептос, 1994.– 368с.
2. Ильинич, В.И. Физическая культура студента и жизнь: учебник для ВУЗов/ В.И. Ильинич.- М: Гардарики,2010.
3. Минаев,Б.Н. Основы методики физического воспитания школьников: учебное пособие для студентов пед. спец. высш. учеб. заведений / Б.Н. Минаев, Б.М. Шиян. – М.: Просвещение,1989. – 222с.

## **PHYSICAL EDUCATION AND PHYSICAL READINESS STUDENTS**

*Radushkina N.A*

**Key words:** *student, physical qualities, physical education, physical readiness*

*It is known that a low level of physical fitness , health status deviations are not conducive to high performance. Motor activity was organized with the help of physical education , is a powerful factor in the development of abilities to work and human life in general.*