

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Физическая культура – это средство не только физического совершенствования и оздоровления, но и воспитания социальной, трудовой и творческой молодежи, существенно влияющего на развитие социальной культуры общества. В частности, от физической подготовленности, состояния здоровья, уровня работоспособности будущих специалистов во многом зависит выполнение ими социально-профессиональных функций.

Physical culture is a means not only of physical improvement and recovery, but also of educating social, labor and creative youth, which significantly affects the development of the social culture of society. In particular, the fulfillment of socio-professional functions by them largely depends on the physical fitness, state of health, level of performance of future specialists.

Ключевые слова: физическая культура; спорт; здоровье; двигательная активность; процесс обучения; здоровый образ жизни; студенты.

Key words: physical culture; sports; health; physical activity; learning process; healthy lifestyle; students.

Физическая культура – явление многозначное как по характеру, так и по формам своего выражения и функционирования. Это особая, самостоятельная область культуры, которая возникла и развивалась одновременно с общечеловеческой культурой, является ее органической частью и соединением телесного и духовного. То социальное, что свойственно только человеку, возникает в процессе особого развития данных ему от природы задатков. Природа позволяет приобщаться к достижениям современной культуры с раннего детства и в течение всей жизни.

В последние годы ряд ученых рассматривали влияние средств физической культуры в аспекте повышения и качества жизни человека. Управляемость физической культурой человека предполагает его способность и готовность к активной поддержке и корректировке социальных норм, своего поведения. Поэтому важно выстраивать систему формирования физической культуры уже с раннего детства. Управление физической культурой возможно, если человеком будет осознано, что это задает определенный потенциал здоровья, а значит, и долголетия.

Таким образом, физическая культура может быть в целом охарактеризована как интегративное образование, объединяющее нормы, ценности, смыслы, регулируемые ими деятельности и ее результаты, связанные с формированием, сохранением и развитием психофизических сил организма человека для успешного познания и преобразования им окружающего мира.

Физическое и духовное развитие учащейся молодежи органически дополняют друг друга и способствуют повышению социальной активности личности. Студенческий возраст имеет очень важное значение как период наиболее активного овладения полным комплексом социальных функций взрослого человека, включая гражданские, общественно-политические, профессионально-трудовые.

Молодежь должна регулярно заниматься физической культурой, спортом, туризмом. Это ставит перед преподавателями физического воспитания важную задачу – целенаправленно формировать у молодого поколения здоровые интересы, настойчиво бороться с вредными привычками и наклонностями, последовательно прививать потребности физического и нравственного совершенствования, воспитывать высокие волевые качества, мужество и выносливость, готовность к труду и обороне страны.

Физическая культура – это средство не только физического совершенствования и оздоровления, но и воспитания социальной, трудовой и творческой молодежи, существенно влияющего на развитие социальной культуры общества. В частности, от физической подготовленности, состояния здоровья, уровня работоспособности будущих специалистов во многом зависит выполнение ими социально-профессиональных функций.

Социальная деятельность человека является социальной обязанностью и естественной необходимостью. В первом случае она выполняется как обязанность, во втором – превращается во внутреннюю потребность, поскольку человек не может не заниматься ею. По мнению исследователей, физическая культура и спорт прочно войдут в образ жизни в том случае, если станут деятельностью второго типа, что будет способствовать более активной самореализации личности в различных видах этой деятельности, связанных со здоровьем, физической подготовленностью и работоспособностью человека. Потенциальные возможности в области двигательной деятельности, которыми человек наделен от природы и которые он в течение жизни использует недостаточно, физическая культура позволяет раскрыть, развить в полной мере.

Постоянно растущий объем информации, усложнение учебных программ, различные общественные поручения делают учебный труд студентов все более интенсивным и напряженным. Зачастую это приводит к уменьшению двигательной активности (гиподинамии), а одновременное увеличение нагрузки на психику отрицательно влияет на организм, затрудняет учебу и физическую подготовку к будущей производственной деятельности. Недостаток движения способствует детренированности организма. Малоподвижный образ жизни является одной из главных причин тяжелых хронических заболеваний внутренних органов. При этом ухудшается умственная работоспособность, происходят отрицательные изменения в центральной нервной системе, снижаются функции внимания, мышления, памяти, ослабляется эмоциональная устойчивость.

В процессе физического воспитания осуществляется морфологическое и функциональное совершенствование организма человека, формирование и улучшение его жизненно важных функций, физических качеств, двигательных навыков, умений и знаний. Диапазон возможностей в совершенствовании физической природы человека практически безграничен, например деятельность человека в условиях невесомости и перегрузок при космических полетах.

В процессе обучения у молодежи следует постоянно вырабатывать навыки здорового образа жизни. Необходимо помнить, что систематические занятия физической культурой и спортом сохраняют молодость, здоровье, долголетие, которому способствует творческий трудовой подъем. Соблюдение гигиенических норм, создание в студенческих коллективах хорошего психологического климата, стимулирование занятий массовой физической культурой, правильная организация рабочего времени – необходимые условия здорового образа жизни. Огромное значение имеет сознательное отношение к занятиям физическими упражнениями.

Большую роль в образе жизни студентов отмечают социологи, играют факторы, обеспечивающие развитие и сохранение социальной активности молодежи. К ним относятся физические силы человека, которые обеспечивают ей возможность работать в определенных условиях, а также высокую работоспособность в дальнейшей трудовой деятельности. Активность молодежи проявляется в повышении уровня образованности, освоении духовных ценностей, во всестороннем развитии физических качеств и двигательных навыков, в отдаче обществу полученных знаний, навыков, опыта.

Физическая культура способствует проявлению лучших свойств личности студента. При этом на высоком эмоциональном уровне реализуется одна из важнейших общественных потребностей – общение с людьми. Преимущества спорта заключаются в его привлекательности для молодежи, в его доступном и понятном каждому человеку «языке», его польза для здоровья несомненна. По схеме воздействия на человека физическая культура выдвигается на одно из центральных мест культурной жизни общества. Она является важным средством обогащения нашей культуры.

На первом этапе студенты могут не знать цели педагога. При этом важен не столько конечный результат, сколько сам процесс достижения. Призывы, заявления о необходимости,

обязательности и пользе занятий не находят отзвука в сознании студентов. Успех в работе может принести лишь соответствующая организация их деятельности на учебных занятиях.

На втором этапе у студентов развиваются физкультурно-спортивные способности, наличие которых придает деятельности личностно значимый смысл. Положительно-эмоциональные переживания при этом связаны с осознанием собственных успехов и достижений, удовольствием от самого процесса деятельности. На этом этапе необходимо привлекать студентов к участию в массовых соревнованиях, в которых участвует вся учебная группа. Мотивы, которые движут студентами: долг, честь, ответственность за коллектив, чувство сопереживания, гордости, группового престижа.

На третьем этапе личностный смысл физкультурно-спортивной деятельности переживается как адекватный общественному. В этот период студенты на занятиях наиболее активны, проявляют инициативу, ставят перед собой более высокие цели и добиваются их. Этому способствуют увеличивающийся объем знаний, расширенный диапазон двигательных умений и навыков и качество владения ими.

Если на первом этапе происходит опосредованное формирование потребности в физкультурно-спортивной деятельности, то на третьем этапе этот процесс возможен лишь через доверительное общение педагога со студентами, при котором обе стороны осознают цели совместной деятельности и способствуют их достижению.

На основании вышеизложенного можно отметить, что целенаправленная физическая активность должна строиться в первую очередь на основе освоения человеком знаний в области физического совершенствования и здоровьесбережения. В дальнейшем при осуществлении самой деятельности у человека происходит целенаправленное изменение биологических и социальных составляющих.

Таким образом, физическую активность необходимо рассматривать в качестве основной характеристики, которая в сочетании с другими факторами формирует физическую культуру личности и содействует повышению качества жизни. В социальном плане она является одним из основных компонентов системы социализации человека, общественного воспитания и самовоспитания. Физическая активность человека реализуется через физическую подготовку и тренировку, которая может носить спортивный или оздоровительный характер и выполняться в процессе занятий физическими упражнениями.

Целью формирования физической активности является физическое совершенствование, т. е. гармоническое развитие и всесторонняя физическая подготовленность. Осуществление физической активности студенческой молодежи происходит благодаря получению необходимых знаний, умений и навыков. При этом основными организационными формами обучения выступают лекции, методико-практические и учебно-тренировочные занятия, спорт, физические упражнения, выполняемые в процессе досуговой деятельности и др.

Социальная природа человека предполагает стремление к включению в социум для развития, самовыражения и обеспечения защиты своих жизненных интересов и качества жизни. Социальное воспитание должно быть направлено на формирование у студентов традиционных ценностей культуры, особенностей образа жизни.

Физическая активность и здоровый образ жизни студента являются одними из основных средств развития качества жизни и социализации индивида на этапе его обучения в учреждении высшего образования. Они могут служить средствами жизнедеятельности и подготовки к будущей профессиональной деятельности. Эти вопросы, однако, недостаточно освещены в литературе, особенно с точки зрения достижения должного уровня профессиональной готовности и профессионализма в будущей трудовой деятельности, а также развития их качества жизни.

Важным фактором социализации студента является деятельность личности, которая строится на целенаправленной активности и саморазвитии, т. е. непрерывной работе над собой. Культура изначально выступает как способ и мера овладения внешней природой и социальной природой человека с целью всестороннего развития человеческой индивидуальности, личности, воплощающей общечеловеческие цели и устремления.

Таким образом, исследование физической активности с социальных позиций позволяет выявить условия и последовательность ее формирования, это повлечет за собой обоснование и реализацию в практике высшей школы современных педагогических технологий, направленных на эффективность ее формирования, в аспекте содействия повышения качества жизни студенческой молодежи.

Процесс формирования физической активности студенческой молодежи должен переходить от внешней деятельности во внутренний план сознания. Формирование физической ак-

тивности у студентов должно базироваться на действительности и реализовываться через их активную деятельность. Научные исследования в данной области существующей системы физкультурного образования приведут к разработке современных подходов к ее преобразованию. Важным является изучение физической активности с позиций повышения качества жизни студенческой молодежи.

Список использованной литературы

1. **Ломов, Б. Ф.** Человек и здоровье: психофизиологический аспект / Б. Ф. Ломов. – СПб. : Питер, 2012.
2. **Волков, Н. И.** Физическая культура в образовательном процессе / Н. И. Волков. – М. : Просвещение, 2017.
3. **Козлов, А. С.** Студенческая молодежь и двигательная активность: проблемы и перспективы / А. С. Козлов // Вестник спорта и науки. – 2020. – № 4. – С. 35–42.
4. **Макарова, Е. Н.** Физическая культура как фактор борьбы с тревожностью у студентов / Е. Н. Макарова // Психология и педагогика. – 2022. – Т. 3. – № 1. – С. 14–19.
5. **Влияние** коллективных спортивных мероприятий на социальную адаптацию молодежи // Образование и спорт. – 2021. – № 2. – С. 21–28.