

## **РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В СОВРЕМЕННОЙ ЖИЗНИ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ**

**Рютина В.М., Перова Г.М.**

ГОУ ВО МО «Государственный социально-гуманитарный университет» (ГСГУ),  
г. Коломна, Российская Федерация

Студенты всё реже задумываются о пользе физического воспитания, хотя оно сказывается на качестве их жизни и многих её аспектах. Физическое воспитание играет важную роль в современной жизни учащейся молодежи, особенно в контексте стрессовых условий и развития технологий. Его практика способствует благополучию учащихся, их положительному настроению и в целом состоянию здоровья. Занятия спортом также играют важную роль в развитии определённых навыков, формировании самооценки и социализации. Кроме того, физическое воспитание также способствует развитию дисциплины и самоконтроля, что полезно не только в спорте, но и в других сферах жизни.

Физическое воспитание играет важную роль в современной жизни учащейся молодежи. В современном мире, где люди сталкиваются с высоким уровнем стресса и все большим использованием информационных технологий, физическое воспитание играет важную роль в развитии и формировании личности учащейся молодежи. Занятия физическими упражнениями оказывают положительное влияние не только на физическое состояние, но и на психологическое и социальное благополучие, способствуя здоровому образу жизни и успешной адаптации в современном обществе [2, с.104].

Один из основных аспектов физического воспитания заключается в поддержании общего здоровья молодежи. Физические упражнения способствуют укреплению иммунной системы, повышению выносливости и улучшению общего физического состояния.

Кроме того, физическое воспитание играет значительную роль в развитии психологической стабильности учащихся. Занятия спортом способствуют выработке эндорфинов - гормонов счастья, которые благотворно влияют на настроение и эмоциональное состояние. Регулярные тренировки также помогают снизить уровень стресса и тревоги, повысить самооценку и уверенность в себе, а также улучшить память и концентрацию, что положительно сказывается на успехах в школе.

Большое значение в успешной социализации молодежи в социуме имеют занятия физкультурной или спортивной практикой. Занятия спортивными играми предоставляют возможность развивать навыки командной работы, лидерства, сотрудничества и уважения к другим людям. Кроме того, физическая активность дает возможность завести новые знакомства, обнаружить общие интересы и построить долгосрочные дружеские отношения. В результате физическое воспитание помогает формированию социальных навыков, необходимых для успешной адаптации во взрослой жизни.

В дополнение к физическим выгодам, физическое воспитание имеет моральные и этические аспекты. Участие в спортивных занятиях и физических упражнениях позволяет улучшать навыки, такие как дисциплина, настойчивость и самоконтроль. Эти качества, в свою очередь, могут быть полезными не только в спорте, но и в других аспектах жизни, например, в учебе и работе.

Основываясь на вышеизложенной информации, было подобрано и использовано следующее тестирование: анкета «Физическая культура и спорт в формировании здорового образа жизни студентов».

После проведения диагностики отношения молодёжи к физическому воспитанию были получены определённые результаты, которые помогают определить более распространённое отношение к спорту среди студентов, а также наличие вредных привычек, негативно влияющих на здоровье.

Анкетирование, участие в котором приняли более 60 студентов в возрасте от 18 до 22 лет, состояло из 14 вопросов, при помощи которых удалось выявить следующие результаты:

- отношение к физическому воспитанию в вузе - преобладает положительное (более 72% опрошенных студентов);
- около 30% из респондентов самостоятельно занимаются спортом в свободное время;
- более 61% студентов, аспирантов имеют негативное отношение к курению и алкоголю;
- 80% учащихся ГСГУ подтвердили, что занятия физической культурой положительно влияют на их здоровье и состояние.

Опираясь на результаты данного опроса, можно заметить, что преобладающее большинство студентов, положительно относится к физической культуре и спорту и отмечает их положительное влияние на качество собственной жизни, однако меньше половины опрошенных занимаются своим физическим воспитанием самостоятельно.

Следовательно, можно сделать вывод, что физическое воспитание играет решающую роль в общем развитии и благополучии учащихся в современном мире, и с каждым днём оно становится всё более необходимым компонентом для обеспечения здорового образа жизни студентов. Это означает, что учебным заведениям необходимо привлекать учащихся к физическому воспитанию – это является одной из основных задач современного образовательного процесса. Здесь появляется вопрос: как это сделать?

Для физического воспитания учащейся молодёжи необходим комплексный подход со стороны учебных заведений. Физическая активность и здоровье студентов напрямую влияют как на успех в учёбе, так и на личностный рост. Интерес к физическому воспитанию может быть создан при организации различных мероприятий, комфортных условий для занятий спортом и наглядных примеров здорового образа жизни.

Сначала нужно создать стимулы, чтобы привлечь студентов к физической активности. Важно предложить разнообразные занятия, чтобы они могли выбрать то, что больше всего подходит для них – различные спортивные секции, танцы и другие виды занятий.

Для успешного привлечения молодёжи к физическому образованию необходимо создать комфортные условия для занятий. Образовательные учреждения могут обеспечить наличие современного спортивного оборудования, удобных и безопасных площадок для занятий. Такие условия помогут студентам чувствовать себя комфортно во время занятий и заинтересуются физической активностью.

Также важно интегрировать физическое образование в учебные программы. Занятия по физкультуре должны быть распределены равномерно на протяжении всего учебного года и иметь такую же важность, как и академические предметы. Кроме того, можно предлагать различные специализированные курсы и тренинги по физической активности, где студенты смогут получить дополнительные знания и навыки в области физической культуры.

Привлечение студентов к физическому воспитанию также подразумевает организацию дополнительных мероприятий вне учебных занятий на территории университета. Это могут быть спортивные соревнования и турниры, специализированные клубы и кружки. Проведение таких мероприятий будет способствовать не только активизации студентов в физической деятельности, но и развитию дружеских отношений и командного сотрудничества. Преподаватели тоже могут активно поддерживать физическую активность студентов и поощрять здоровый образ жизни. Они сами способны выступить в качестве образца для студентов, регулярно участвуя в спортивных занятиях и мероприятиях.

### ***Литература.***

1. Аникин, А.А. *Функциональная готовность студентов-первокурсников "ГСГУ" к успешной сдаче норм комплекса "ГТО" /А.А. Аникин, Т.С. Аникина// Инновационные формы и практический опыт физического воспитания детей и учащейся молодежи. – Витебск: Витебский государственный университет им. П.М. Машиерова, 2019. – С. 128-130.*

2. Перова, Г.М. *Современные направления системы преподавания физической культуры в вузе* /Г.М. Перова, А.А. Аникин, Т.С. Аникина //Педагогическое образование и наука. – 2020. – № 2. С. 109-111.

3. Перова, Г.М. *Повышение уровня физической подготовленности студенток с использованием упражнений скоростно-силовой направленности* /Г. М. Перова, А. В. Нечаев // *Физическая культура: воспитание, образование, тренировка*. – 2019. – № 5. С. 41-44.

УДК 378. 037.1

## **ФОРМИРОВАНИЕ ЗНАНИЙ ОСНОВ ТЕХНИКИ ПЕРЕДВИЖЕНИЯ НА ЛЫЖАХ У КУРСАНТОВ ВОЕННОГО ФАКУЛЬТЕТА**

**Сак Ю.В., Городилин С.К., Строк А.Н.**

УО «Гродненский государственный университет имени Янки Купалы»,  
г. Гродно, Республика Беларусь

С каждым годом возрастают требования к профессиональным знаниям специалистов в области физической культуры. В силу этого возникает необходимость в поиске таких методов и средств обучения, которые бы обеспечивали выпускнику высокий уровень профессиональной компетентности. По мнению ученых, необходим творческий подход к разработке новых технологий обучения студентов с учетом изменяющихся условий, требований общества, особенностей коллектива или личности, ориентирующий педагога на развитие и самоопределение обучаемого [1, с. 38].

На наш взгляд, данная проблема недостаточно успешно решается в образовательном процессе студентов, в том числе и по дисциплине «Лыжный спорт и методика обучения» с будущими начальниками физической подготовки и спорта. Пока еще не в полном объеме применяются активные методы обучения и педагогического управления в силу специфики организации и условий его проведения [2].

Проблематичным следует признать использование активных методов обучения при проведении занятий по лыжному споту в силу специфики погодных условий (низких температур), спортивного снаряжения занимающихся и т.д. [2]. Поэтому теоретико-методическая подготовка будущих начальников физической подготовки и спорта по дисциплине «Лыжный спорт и методика преподавания» может быть дополнена путем применения на практических занятиях активных методов обучения для качественного формирования у них профессиональных компетенций.

Согласно содержанию программы по физической культуре для учреждений высшего образования, урочные занятия состоят из методико-практического и учебно-тренировочного разделов. В начале каждого занятия, с целью конкретизации содержания материала, сообщения задач, специфических особенностей выполнения упражнений, а также для усвоения правил безопасного выполнения упражнений, проводятся беседы со студентами в течение 5–15 мин [3, с. 9]. Мы убеждены в том, что указанное время целесообразно было бы использовать также и на практических занятиях по дисциплине «Лыжный спорт и методика преподавания» для формирования у курсантов специальных знаний с использованием активных методов обучения.

В научной литературе имеются обоснованные рекомендации по применению активных методов обучения для формирования знаний методик обучения технике передвижения на лыжах при проведении занятий по лыжной подготовке с будущими учителями начальных классов [2]. Для формирования у них знаний по обучению учащихся технике передвижения используется активный метод обучения – «Дельфи».

Однако в настоящее время отсутствуют методические рекомендации по применению активного метода обучения «Дельфи» на практических занятиях по дисциплине «Лыжный