**ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ**

**Домнина Анна Валерьевна**

В последние десятилетия статистика показывает, что здоровье населения нашей страны находится на недостаточно высоком уровне. Об этом свидетельствуют ухудшение показателей физического и психического здоровья населения, возрастание количества хронических и инфекционных заболеваний, а также рост социально значимых заболеваний.

Особую тревогу вызывает состояние здоровья современной молодежи. В настоящее время прослеживаются негативные тенденции среди молодого поколения: ожирение, увлечение вредными привычками, эмоциональные и психологические перегрузки, стресс и пр. Состояние здоровья молодежи серьезным образом влияет на их социальную активность во всех сферах жизнедеятельности: образование, работа, досуг, физическое развитие. В связи с этим актуальными становятся вопросы популяризации здорового образа жизни среди молодежи

С каждым годом студенты составляют все более значительную часть молодежи.

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

Физическое воспитание студентов рассматривается как составная часть общей системы их образования и воспитания. Вместе с техническим прогрессом и стремительным развитием науки роль физической культуры в колледжах будет все в большей мере возрастать. Она призвана поддерживать высокую работоспособность студентов на протяжении всех лет пребывания в колледже, прививать им необходимые знания и навыки в области физического образования, обеспечивать дальнейшее всестороннее физическое развитие и профессионально-прикладную физическую подготовку в соответствии с требованиями будущей специальности. Современный специалист должен обладать не только знаниями, но и запасом физических сил, специальной тренированностью, которые позволили бы ему наиболее полно и широко использовать свои специальные знания.

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.

Физическое воспитание в единстве с умственным, нравственным, эстетическим и трудовым воспитанием обеспечивает всестороннее развитие личности. Причем эти стороны общего процесса воспитания в значительной мере проявляются и в самом организованном соответствующим образом процессе физического воспитания.

В современном физкультурном образовании физическое воспитание (единство общей и специальной физической подготовки, развитие форм и функций организма, физических качеств, двигательных умений и навыков) позволяет разносторонне воздействовать на личность. Вместе с тем, многие социально значимые результаты физического воспитания достигаются в настоящее время лишь частично. Все это свидетельствует о проблеме физической подготовленности студентов.

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, преодоление препятствий. Физическая подготовка развивает у человека умение быстро овладевать новыми видами движений и применять приобретенные навыки на практике и в повседневной жизни.

Основу физической подготовленности составляют систематические занятия физическими упражнениями и спортом, в результате которых формируются и совершенствуются разнообразные двигательные навыки и физические качества, постепенно развивается тренированность, характеризующаяся комплексом морфологических и функциональных сдвигов деятельности организма, улучшением механизмов регулирования и адаптации к физическим нагрузкам, ускорение процессов восстановления.

Физическая культура и спорт в СПО – неотъемлемая часть формирования общей профессиональной культуры современного специалиста, эффективные средства социального становления будущих специалистов, всестороннего и гармоничного развития личности, сохранения здоровья учащейся молодежи.

В средних профессиональных заведениях процесс физического воспитания студентов осуществляется 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.

В процессе обучения в СПО 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.

Занятия физической культурой направлены не только на овладение разнообразными двигательными действиями и развитие основных физических качеств, но и формирование специальных систематизированных знаний, интересов, мотиваций, что способствует выработке у студентов потребности в постоянном физическом самосовершенствовании и самовоспитании.

Преподаватель обязан воспитать у занимающихся творческое отношение к процессу физического воспитания, инициативу и самостоятельность. Это главное обязательное условие решения задач внедрения физической культуры в повседневную жизнь.

Важно объяснить студентам то, какое влияние оказывает физическая подготовка на организм, каков смысл всех учебно-тренировочных процессов. Комплекс тренировочных средств и методов, применяемых во время учебного процесса, должен обеспечить создание прочной базы всесторонней двигательной подготовленности. Учебно-тренировочный процесс способствует улучшению координации и автоматизации мышечных движений, повышению работоспособности; развитию сообразительности, расчета, быстроты реакции, выносливости, красоты тела и духа. Усиленная мышечная работа значительно увеличивает потребность в кислороде, т. е. способствует тренировке дыхательной и сердечно – сосудистой системы, развитию сердечной мышцы и мышц грудной клетки. Мышечная работа способствует улучшению настроения, создает ощущение бодрости и в конечном итоге приводит к повышению жизнедеятельности всего организма. Преподаватели физической культуры стремятся к развитию таких физических качеств, как сила, ловкость, быстрота, выносливость. Понижение уровня физической подготовленности может привести к следующим последствиям – атрофии мышечной и костной ткани; уменьшении жизненной емкости легких; нарушение деятельности сердечнососудистой системы; застою крови в конечностях.

Все виды занятий, которые связаны с активной двигательной деятельностью, призваны способствовать нормальному функционированию основных систем организма, совершенствовать эту деятельность и создавать предпосылки для поддержания и укрепления здоровья. С помощью специально подобранных физических упражнений можно улучшить многие показатели физического развития (массу тела, окружность грудной клетки, жизненную емкость легких). Однако каждому студенту необходимо научиться «понимать» свой организм, «прислушиваться» к его работе, постоянно наблюдать и анализировать его реакции на всевозможные нагрузки.

Физическая подготовка студентов оценивается по результатам сдачи контрольных нормативов и тестов. Для проверки физической подготовленности студентов в начале и в конце учебного года проводится тестирование, специально разработанное с учетом направленности деятельности будущих специалистов (бег на 2 – 3км., бег на 100м., прыжок в длину с места, подтягивание, «поза аиста», тест на гибкость и др.). Это позволяет более полно оценить общую физическую подготовку, а также определить уровень развития основных физических качеств и индивидуальных способностей студентов. На основании всех результатов тестов, определяется общий уровень физической подготовленности студента и всей учебной группы.

Таким образом, показатели тестирования уровня физической подготовленности студентов позволяют преподавателям физической культуры сравнить их в течение всего периода обучения, оценить и сделать анализ. А также выявить преимущества и недостатки применяемых средств, методов обучения и форм организационных занятий. Кроме официальных обязательных тестов, целесообразно в учебном процессе использовать оперативный комплексный контроль за уровнем физической подготовленности в целях активизации слабых студентов. Большинство физических упражнений комплекса можно выполнять в домашних условиях и поэтому студент достаточно скоро осознает, что улучшение результатов зависит только от него самого, прикладывает максимум усилий, чтобы выполнить тест, а затем продемонстрировать его на занятиях.

Но не стоит забывать, что у каждого студента свои индивидуальные психофизиологические особенности. Сила воздействия физических упражнений зависит от пола, от уровня их активности и заинтересованности, от уровня знаний, умений и физического развития.

Преподаватель должен найти подход к каждому студенту, своевременно обнаружить и помочь преодолеть временные трудности, способствовать дальнейшему развитию их способностей и склонностей. Преподаватель физической культуры должен развивать у студентов потребность осознанно не только на занятиях физической культуры заниматься физическими упражнениями и спортом, но и вне урочное время поддерживать свою физическую форму, так как физическая подготовленность быстро утрачивается, если не поддерживается самостоятельно. В то же время с возрастом мотивация занятий физическими упражнениями снижается. Поэтому одной из основных задач обязательного физического воспитания является формирование устойчивых мотивов физического совершенствования. Студент должен быть заинтересован в результатах своего труда и, самое главное, видеть эти результаты не в отдаленном будущем, а сейчас, сегодня, следовательно, появляется мотивация.

Содержание учебного процесса усиливает образовательную функцию занятия, пополняет запас о специальных и подводящих упражнениях, а это, в свою очередь, укрепляет базу студенческих знаний. Самостоятельная деятельность студентов на занятии всегда должна находиться под контролем преподавателя, основным средством которого являются ответы и действия студентов, аналитическая деятельность преподавателя по определению степени их правильности, числа и характера ошибок.

Можно сделать выводы, что повышение уровня физической подготовленности благотворно сказывается на здоровье всех студентов и воспитывает у них устойчивый интерес к занятиям, формирует умения и навыки самостоятельной работы. Анализ качества учебно- тренировочного процесса, уровня физической подготовленности студентов показывает, что наиболее существенные резервы повышения эффективности занятий физической культурой и спортом заключаются в рациональном соотношении развития физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости и их оптимального распределения в учебном процессе, в применении новых технологий проведения занятий.

Физическая культура входит в число обязательных дисциплин. Подготовка студентов должна осуществляться на основе следующих методических положений:

1. Преемственность задач, средств, методов, направленных на достижение основной цели физического воспитания, содействие в подготовке всесторонне развитых специалистов.

2. Постепенный рост объемов средств разносторонней и специальной физической подготовки, соотношение которых постепенно меняется в сторону увеличения удельного веса комплексного развития двигательных способностей.

3. Важен сознательный подход к учебно-тренировочному процессу.

4. Для выполнения программных требований необходим высокий уровень развития всех двигательных способностей. Это произойдет более интенсивно в том случае, когда применяется разнообразный арсенал средств и методов, которые противодействует узкому преимущественному развитию отдельных двигательных способностей.

5. Рациональная организация тренировочных нагрузок посредством поступательного увеличения объема и интенсивности нагрузок.

6. Строгое соблюдение принципов постепенности, доступности индивидуализации при возрастании тренировочных нагрузок.

7. Эффективность процесса физического воспитания зависит от мотивационной сферы студентов. Задача каждого преподавателя повысить мотивационный фон на уроке инновационными средствами, ища новый, более интегральный подход к реализации главной оздоровительной задачи физического воспитания, внося новые средства и методы воздействия на организм студентов.

Период студенчества – время бурного расцвета его физических способностей, формирования телесной красоты и двигательного совершенства, достижения близкого к максимально возможному уровню развития физических качеств. Главное, не опоздать с формированием физического потенциала молодого человека, ведь это теперь уже на всю жизнь.

Главная задача преподавателя по физической культуре – воспитать у студентов любовь к физической культуре, а проще говоря, - к движению во всем его многообразии, физической активности, такую любовь, которая обратится в потребность заниматься физическими упражнениями всегда, на протяжении всей жизни.