

## **Физическое воспитание и физическая подготовленность молодежи**

*Черепанова Е.С.*

Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма,  
Казань, Россия

**Аннотация.** Низкий уровень физической подготовленности и отклонения в состоянии здоровья человека препятствуют его высокой работоспособности.

При помощи различных средств физического воспитания можно улучшить двигательную активность и тем самым развить в человеке способности к труду и жизнедеятельности в целом. В статье раскрываются вопросы формирования у молодежи потребности в физическом совершенствовании.

**Актуальность темы.** В современном обществе проблема сохранения и укрепления здоровья молодых людей при помощи физического воспитания является как никогда ранее актуальной. Это разъясняется тем, собственно что к ним предъявляются очень высочайшие запросы, отвечать коим имеют все шансы лишь только здоровые люд. А о самочувствие возмозможножно болтать не лишь только при недоступности каких-то болезней, но и при условии гармоничного нервно-психологического становления, высочайшей интеллектуальной и физиологической работоспособности.

Актуальность на научно-теоретическом уровне ориентируется тем, собственно что в современном образовании ярко проявляются противоречия меж наличием научных разработок, нацеленных на становление физиологического воспитания и потерями в состоянии самочувствия студентов.

Для начала сориентируемся с термином «физическое воспитание»

Телесное образование – это картина воспитания, своеобразным содержанием которого считаются изучение перемещением, воспитание телесных свойств, овладение особыми физкультурными познаниями и составление осознанной необходимости в физкультурных упражнениях (рис.1).

Изучение перемещением содержит собственным содержанием телесное воспитание — системное освоение человеком оптимальных спо-собов управления собственными перемещениями, покупка этим пу-тем важного в жизни фонда двигательных умений, способностей и связанных с ними познаний.

Образование телесных свойств считается значимой стороной физиологического воспитания. Целенаправленное управление

прогрессирующим развитием силы, быстроты, выносливости и иных телесных свойств затрагивает ансамбль натуральных качеств организма и что наиболее обуславливает количественные и высококачественные конфигурации его активных вероятностей.



Рис. 1. Физическое воспитание как педагогический процесс целенаправленного формирования двигательных умений и навыков и развития физических качеств человека

Вопрос улучшения физической подготовки и самочувствия молодого поколения, был и остается важной общегосударственной задачей. Поддержка и улучшение здоровья молодежи – одна из приоритетных задач, поставленных сегодня перед Российским образованием. Каждое учебное заведение должно стремиться к повышению стадии физического развития обучающихся, поднимать их спортивные навыки на новый уровень и вести пропаганду здорового образа жизни.

Роль физиологической подготовленности студентов многостороння. Технический прогресс, быстрые темпы становления науки и все растущее численность свежей инфы, важной прогрессивному спецу, проделывают учебную работа все больше активной и интенсивной. В соответствии с этим,

растет и смысл физиологической культуры как способы оптимизации режима жизни, интенсивного развлечений, хранения и увеличения работоспособности студентов на протяжении всего периода изучения.

Физ. образование в единстве с умственным, нравственным, эстетическим и трудовым воспитанием ручается всестороннее становление личности. При данном данные стороны совместного процесса воспитания в значимой мере появляются и в самом организованном соответствующим образом процессе физиологического воспитания.

Педагог физиологической культуры обязан развивать у студентов надобность осознанно не лишь только на упражнениях физиологической культуры увлекаться физиологическими упражнениями и спортом, но и за пределами урочное время поддерживать собственную физиологическую форму, например как телесная подготовленность проворно утрачивается, в случае если не поддерживается самостоятельно. В то же время с возрастом мотивация занятий физиологическими упражнениями понижается. В следствие этого одной из ведущих задач неотклонимого физиологического воспитание считается составление стойких мотивов физиологического улучшения. Ученик обязан быть заинтересован в результатах собственного труда и, самое главное, видеть эти итоги не в отдаленном будущем, а сейчас, сейчас, следовательно, бывает замечена мотивация. Эффективность процесса физического воспитания во многом находится в зависимости от мотивационной сферы учащихся. Задача каждого педагога увеличить мотивационный поле студентов.

Таким образом, телесное образование дает из себя процесс разрешения конкретных воспитательно-образовательных задач, которому характерны все симптомы педагогического процесса. Особой же особенностью физиологического воспитания считается то, собственно что оно делает системное составление двигательных умений и способностей и нацеленное становление физических свойств человека, совокупа коих в конечном счете определяет его физиологическую способность.

Юность - время бурного расцвета его телесных возможностей, формирования телесной красоты и двигательного достоинства, заслуги близкого к очень максимально вероятному уровню становления телесных свойств. Главное, не запоздать с формированием физического потенциала молодого человека, так как это ныне уже на всю жизнь.