

Кадетова Наталья Владимировна

канд. пед. наук, доцент

ФГАОУ ВО «Южный федеральный университет»

г. Ростов-на-Дону, Ростовская область

ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ КАК КОРЕННОЙ ПУТЬ ОЗДОРОВЛЕНИЯ СОВРЕМЕННОЙ НАЦИИ

Аннотация: статья освещает важность укрепления сил и здоровья студенческой молодежи России как главной опоры государства в период неспокойной политической ситуации в мире и стране. Автор подчеркивает актуальность совершенствования средств и методов физического воспитания студентов, а также поиска новых путей развития их физической и психологической подготовки к взрослой самостоятельной жизни.

Ключевые слова: физическая подготовленность, профессиональная деятельность, молодежь, функциональное развитие.

Состояние здоровья населения нашей Родины требует радикального улучшения в связи с состоянием нынешней системы здравоохранения. Также, учитывая нынешнюю политическую обстановку в мире, здоровье и хорошее самочувствие молодого поколения нашей страны, как ее защитников, приобретает особую значимость и становится важной необходимостью для обеспечения безопасности нашей Родины. Общеизвестный факт, что природосберегающие, эпидемиологические, клинико-общественные экспертизы не раз свидетельствовали о том, что элементы здоровья населения нашей страны зависят от следующих факторов: функция учреждений здравоохранения, состояние окружающей среды, генетические особенности и образ жизни. Причем, последний фактор имеет наиболее глобальное значение среди всех вышеперечисленных. Необходимо признать, что для современной молодежи, в большинстве случаев, типично безответственное отношение к составляющим своего здоровья. И это, как следствие, губительно сказывается на развитии здорового образа жизни подрастающего поколения. Низкий уровень сопротивляемости вирусным забо-

леваниям, высокий уровень смертности, недостаточный уровень рождаемости. Все эти характеристики российского общества заставляют задумываться об усовершенствовании процесса формирования здорового общества средствами физической культуры.

Необходима новая, соответствующая сложившейся социально-экономической и политической обстановки в стране, политика грамотной реализации профессиональных знаний, умений, навыков, творческого потенциала и работоспособности будущих специалистов [2]. Основным фундаментом могущественной державы России состоит из трех составляющих: образование, производство, физическая культура и спорт. Высокофункциональная подготовленность организма первоочередно раскрывает степень состояния здоровья каждого гражданина нашей страны. Все это доказывает необходимость тотального внедрения физической культуры и спорта в учебный процесс, как обязательную дисциплину. Отмечено, что в ряде стран мира, в частности в Китае, где двигательная активность населения носит массовый характер, причем, в основной своей массе, среди молодого поколения, можно констатировать «культ здоровых людей, включая пожилое население». Вообще, в странах Востока отмечается грамотный подход к оздоровлению их нации, начиная со школьных лет. Наше государство также вкладывает огромные ассигнования на физическую культуру в системе вузовского образования, что имеет достаточно положительный эффект в улучшении резервных возможностей нашей молодежи, а также в развитии их основных физических качеств. В настоящее время процесс высшего образования представляется, так называемой, «кузницей» здоровья и досуга студенческой молодежи. Многолетняя практика наблюдения за многими вузами нашей страны показывает, что грамотное построение занятий по физическому воспитанию с учетом самоподготовки студентов, способно сформировать стойкую потребность к регулярным занятиям физической культурой и спортом. Возвращаясь к актуальности воспитания не только тела подрастающей студенческой молодежи, но и их духа в свете политической обстановки в нашей стране и во всем мире, необходимо отметить, что при результативном постиже-

нии учебной программы по физической культуре и спорту замечен мощный прогресс в росте показателей физического и функционального развития студентов. И здесь существует линейная зависимость между укреплением и оздоровлением организма молодых людей и ростом их когнитивных, креативных и умственных возможностей.

Особое значение в укреплении здоровья и совершенствовании основных физических качеств и двигательных способностей студентов играет профессионализм преподавательского состава по физической культуре и спорту. Высокий уровень проведения каждого занятия согласно разработанному учебному плану позволит развить те качества, которые помогут будущему специалисту в его профессиональной деятельности, а также сформируют его бойцовские и патриотические качества, так необходимые мужчинам современного Российского общества.

Да, реальные изменения в нашей стране нашли свое отражение в переосмыслении и переоценке идеи развития Российской системы образования. Физическая культура, спорт и туризм являются главнейшими составными частями вузовской информационно-воспитательной атмосферы [3]. И как важнейшие ее компоненты они ориентированы на модернизацию личности, просвещение гражданина страны, формирование настоящего профессионала. Высокая степень соматического и психического здоровья индивидуума, его физическая подготовленность являются этапами создания не только высокой производительности труда, но и создания семьи, как ячейки современного общества для планомерного роста населения нашей страны.

Необходимо обратить внимание и особо отметить многоплановый труд педагогов и тренеров, которым приходится, выполняя их профессиональную работу, варьировать в зависимости от состояния здоровья студентов, учитывать физические недостатки учащихся, учитывать стрессовую составляющую их состояния в период сдачи экзаменационной сессии.

Заторможенность систем приспособления к вузовским требованиям явно стыкуется с неуспеваемостью студентов. И именно средствами физической

культуры, ее целевыми способами как физического, так и психо-эмоционального влияния на все части организма молодого человека, происходит значительное сокращение сроков адаптации, восприимчивости, переработки и проработки информации вузовских разделов, форм и разновидностей обучения любого объема [1].

Очень трудно переоценить значение целенаправленного применения средств и методов физического воспитания при подготовке студента к поставленной профессиональной деятельности. И, помимо этого, делая упор на сложившуюся политическую обстановку в современном мире, невозможно не акцентировать внимание на важность крепости тела и духа нашего подрастающего поколения. Вне зависимости от выбранной профессии молодые люди должны уметь преодолевать естественные природные препятствия, иметь высокую умственную работоспособность, обладать выдержкой и терпением [4]. Именно двигательная активность, физическое воспитание предоставляют студенческой молодежи те условия, в которых порождается ее психологическая готовность к негативным воздействиям любого характера. Цитируя слова Аристотеля о том, что «ничто так не истощает и не разрушает человека, как продолжительное физическое бездействие», нельзя не подчеркнуть действия в этом направлении нашего государства, которые прослеживаются в законодательных и правовых актах Российской Федерации. И подтверждением этого является констатация главной задачи любого высшего учебного заведения – удовлетворение потребностей личности в интеллектуальном, культурном и нравственном развитии.

В реалии современного общества у педагогов по физической культуре нет иного пути, как планомерное совершенствование физической и функциональной подготовленности студентов для осуществления программы по воспитанию волевой молодежи, обладающей умственными, физическими, психическими характеристиками, соответствующими настоящему воину и защитнику своей Родины, а также тотальному оздоровлению российской нации [5].

Список литературы

1. Алдашина Е.А. Проблемы мотивации физкультурной активности обучающихся в вузе / Е.А. Алдашина, Е.В. Гуняев // Наука–2020. – 2019. – №6 (31). – С. 162–167.
2. Борисов А.А. Формирование психофизической готовности курсантов военных вузов к выполнению служебных и боевых задач средствами физической подготовки / Борисов А.А. Салькова Д.В. // Военный инженер. – 2019. – №7. – С. 18.
3. Выприков Д.В. Физическое воспитание молодежи в контексте социальных преобразований / Д.В. Выприков // Культура физическая и здоровье. – 2018. – №2 (66). – С. 22–25. – EDN URLOJS
4. Кадетова Н.В. Отдельные задачи и проекционные курсы повышения качества преподавания физической культуры / Н.В. Кадетова // Актуальные вопросы гуманитарных и социальных наук: материалы II Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участ. (Чебоксары, 2022 г.) / редкол.: Ж.В. Мурзина [и др.] – Чебоксары: Среда, 2022. – С. 224–226. EDN MJWNYQ
5. Пичугин М.Б. Значение физического воспитания военнослужащего для боеготовности / М.Б. Пичугин, Н.Ю. Хайдукова // Молодой ученый. – 2021. – №53 (395). – С. 202–204. EDN UYXMJQ