

### Список литературы:

1. Белоус, В. В. Проблема типа темперамента в современной дифференциальной психологии // Психологический журнал № 1. – 1981. – С. 11-15.
2. Дзятковская, Е. Н. Как преодолеть учебные затруднения у ребенка. – Иркутск, 1999. – 290 с.
3. Ильина, М. Н. Психологическая оценка интеллекта у детей / М. Н. Ильина. – СПб.: Питер, 2006. – 368 с.
4. Нагаева, Л. Г. Определяем способности ребенка. Артист или чемпион? / Л. Г. Нагаева. – СПб.: Питер, 2014. – 48с.
5. Русалов, В. М. О природе темперамента и его места в структуре индивидуальных свойств человека // Вопросы психологии. 1985. Т. 1. – 309 с.
6. Теплов, Б. М. Современное состояние вопроса о типах высшей нервной деятельности человека и методика их определения // Психология индивидуальных различий. Хрестоматия. М., 2000. – 209 с.
7. Теплов, Б. М. Изучение основ свойств высшей нервной системы и их значение для психологии индивидуальных различий / Б. М. Теплов, В. Д. Небылицын // Вопросы психологии. 1963. – С. 5-7.

## ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ СТУДЕНТОВ

Журба А.Н.

Гродненский государственный медицинский университет  
Научный руководитель – *Кравчук А.В.*

## PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS

Zhurba A. N.

Grodno State Medical University  
Scientific supervisor – *Kravchuk A.V.*

**Аннотация.** В статье рассматривается важность физического воспитания для студентов, его роль в укреплении здоровья, повышении работоспособности и формировании навыков здорового образа жизни. Анализируются цели, задачи, формы и методы физического воспитания, а также проблемы и перспективы его развития в современной образовательной среде.

**Ключевые слова:** физическое воспитание, физическая культура, студент

**Abstract.** The article examines the importance of physical education for students, its role in strengthening health, increasing performance and developing healthy lifestyle skills. The goals, objectives, forms and methods of physical education, as well as the problems and prospects for its development in the modern educational environment are analyzed.

**Keywords:** physical education, physical culture, student

**Введение.** Физическое воспитание студентов – это неотъемлемая часть их общего развития, играющая важную роль в формировании здорового

образа жизни, повышении работоспособности и подготовке к будущей профессиональной деятельности. В современном мире, характеризующимся стремительным развитием технологий и преобладанием сидячего образа жизни, вопросы физического воспитания приобретают особую актуальность [1, с. 32]. Студенческая молодежь как одна из наиболее активных и перспективных социальных групп подвержена влиянию гиподинамии, умственным перегрузкам и стрессам, что негативно сказывается на их здоровье и работоспособности. В связи с этим, исследование роли и значения физического воспитания в жизни студентов становится не только важным, но и необходимым условием для формирования здорового и успешного поколения.

*Цель исследования.* Анализ роли и значения физического воспитания в жизни студентов, а также определение путей повышения его эффективности для обеспечения гармоничного развития и укрепления здоровья студенческой молодежи.

*Материалы и методы.* В исследовании использованы научная литература, нормативно-правовые документы, статистические данные и интернет-ресурсы.

*Основная часть.* Основная цель физического воспитания студентов заключается в формировании у них физической культуры личности, осознанного отношения к своему здоровью и потребности в регулярной двигательной активности. Для достижения поставленной цели физическое воспитание решает ряд задач:

1. Оздоровительные задачи: Укрепление здоровья, повышение функциональных возможностей организма, профилактика заболеваний, связанных с малоподвижным образом жизни (гиподинамия), таких как сердечно-сосудистые заболевания, ожирение, диабет 2 типа и др. Систематические занятия физической культурой способствуют укреплению сердечно-сосудистой системы, повышению иммунитета и общей устойчивости организма к разным неблагоприятным факторам.

2. Образовательные задачи: Формирование знаний о физической культуре, спорте, здоровом образе жизни, освоение базовых двигательных навыков и умений. Студенты должны понимать принципы тренировки, физиологические основы двигательной деятельности и уметь самостоятельно планировать свои занятия физическими упражнениями.

3. Воспитательные задачи: Развитие морально-волевых качеств, таких как настойчивость, целеустремленность, дисциплина, ответственность, коллективизм, уважение к сопернику. Физическая культура способствует формированию характера и социальной адаптации студентов.

4. Развивающие задачи: Развитие основных физических качеств: силы, выносливости, быстроты, ловкости, гибкости и координационных способностей. Разностороннее развитие этих качеств необходимо для полноценной жизнедеятельности и успешного освоения будущей профессиональной деятельности.

5. Профессионально-прикладные задачи: Формирование профессионально важных двигательных навыков и качеств, необходимых для будущей работы. Физическая подготовка студентов должна учитывать особенности будущей профессиональной деятельности, обеспечивая им необходимый уровень физической работоспособности.

Физическое воспитание студентов осуществляется в различных формах, которые можно разделить на обязательные и факультативные.

Обязательные формы: учебные занятия по физической культуре, предусмотренные учебным планом. Эти занятия проводятся в виде лекций, практических занятий и контрольных мероприятий, обеспечивая систематическое и целенаправленное физическое воспитание студентов.

Факультативные формы: спортивные секции и клубы, участие в спортивных соревнованиях, занятия фитнесом, самостоятельные тренировки, активный отдых. Факультативные формы физического воспитания способствуют удовлетворению индивидуальных интересов студентов и позволяют им заниматься любимыми видами спорта.

Методы физического воспитания студентов должны быть направлены на обеспечение максимальной эффективности процесса обучения и развития. Основные методы включают:

Словесные методы: объяснение, рассказ, беседа, инструктаж. Они используются для передачи знаний о технике выполнения упражнений, принципах тренировки и правилах здорового образа жизни.

Наглядные методы: демонстрация упражнений, использование наглядных пособий, видеоматериалов. Эти методы способствуют лучшему восприятию и пониманию техники выполнения упражнений.

Практические методы: метод строго регламентированного упражнения, игровой метод, соревновательный метод, круговой метод тренировки и др. Они позволяют студентам осваивать двигательные навыки, развивать физические качества и повышать свой уровень физической подготовленности.

Регулярные занятия физической культурой оказывают благотворное влияние на здоровье студентов, снижая риск развития различных заболеваний, повышая иммунитет, улучшая физическое и психическое состояние. Помимо этого, физическое воспитание способствует повышению умственной работоспособности, улучшению концентрации внимания, памяти и когнитивных функций [2, с. 16].

Активные студенты обычно лучше справляются с учебной нагрузкой, более успешно осваивают учебный материал и имеют более высокие академические результаты. Более того, физическое воспитание помогает справиться со стрессом, улучшить сон и настроение, что в свою очередь способствует общему благополучию и успешной адаптации к студенческой жизни.

В настоящее время система физического воспитания студентов сталкивается с рядом проблем, включая недостаточную материально-техническую базу, недостаточное количество квалифицированных преподавателей,

низкую мотивацию студентов к занятиям физической культурой и не всегда адекватный учет индивидуальных потребностей и интересов. Для решения этих проблем необходимы системные меры, направленные на модернизацию системы физического воспитания, повышение ее эффективности и привлекательности для студентов.

Важно внедрять инновационные методы обучения, использовать современные технологии и информационные ресурсы, создавать условия для занятий разнообразными видами спорта и предоставлять студентам возможность выбора физической активности в соответствии со своими интересами и возможностями [3, с. 114]. Перспективным направлением является развитие индивидуальных программ физической подготовки, учитывающих уровень физической подготовленности, состояние здоровья и профессиональные интересы студентов [4].

**Заключение.** В исследовании установлено, что физическое воспитание студентов – это важный фактор их здоровья, общего развития и успешной адаптации к будущей профессиональной деятельности. Целенаправленные и систематические занятия физической культурой способствуют не только укреплению здоровья и развитию физических качеств, но и формированию морально-волевых качеств, повышению когнитивных способностей и снижению уровня стресса. Для повышения эффективности физического воспитания необходимо модернизировать систему физического воспитания, использовать инновационные методы обучения и создавать условия для занятий разнообразными видами спорта, обеспечивая каждому студенту возможность развиваться физически и интеллектуально.

#### **Список литературы:**

1. Давыдов, В. Ю. Методика обучения двигательным действиям / В. Ю. Давыдов, В. А. Дорошенко. – Пинск, 2016. – 129 с.
2. Савко, Э. Здоровый образ жизни, здоровье и самосозидание здоровья студенческой молодежи в новом тысячелетии / Э. Савко // Спортив. вісн. Придніпров'я. – 2005. – № 2. – С. 33–36
3. Курамшин, Ю. Ф. Теория и методика физической культуры / Ю. Ф. Курамшин – М.: Советский спорт, 2004. – 464 с.
4. Жадько, Д. Д. Самостоятельное воспитание физических качеств : учебно-методическое пособие / Д. Д. Жадько, В. В. Григоревич. – Гродно : ГрГМУ, 2017. – 104 с.