**Актуальные проблемы физического воспитания студентов в вузах РФ.**

***Сергеев Кирилл Русланович***

***Научный руководитель: Юнусова А.А. - тренер-преподаватель кафедры ФКиС КНИТУ-КАИ***

(*Казанский национальный исследовательский технический университет им. А.Н. Туполева-КАИ, Казань, Россия)*

**Аннотация:** Физическое воспитание – это вид воспитания, который подразумевает обучение физическим упражнениям, формирование физических навыков, владение специальными физкультурными знаниями, а также становление осознанной необходимости приобщения к физкультуре, как раз таки в этой статье поднимаются актуальные проблемы напрямую связанные с выше написанным определением, пути их решения, перечислены задачи физического воспитания, которое оказывает достаточно важное влияние на молодежь, а еще постановка причины мотивации и ее лишения в занятиях различными активными видами спорта.

**Abstract:** Physical education is a type of education that involves teaching physical exercises, the formation of physical skills, the possession of special physical education knowledge, as well as the formation of a conscious need for familiarization with physical education, just the same, this article raises actual problems directly related to the above definition, ways to solve them , the tasks of physical education are listed, which has a rather important impact on young people, as well as the formulation of the cause of motivation and its deprivation in various active sports.

**Ключевые слова**: физическое воспитание, физическая активность, спорт, физическая культура, развитие человека, студент, мотивация, здоровый образ жизни.

**Keywords:** physical education, physical activity, sport, physical culture, human development, student, motivation, healthy lifestyle.

На сегодняшний день организация различных спортивных мероприятий становится более популярной для студентов. Около 3.8 миллионов студентов в вузах РФ систематически занимаются физической культурой и спортом. Судя по цифрам, физическая активность находится на высоком уровне, но вместе с тем статистика также говорит об ожирении, когда каждый 8 студент страдает избыточным весом и ведет сидячий образ жизни, а некоторые просто не осознают всей важности занятия спортом ну или хотя бы какой-то физической активности. Такая статистика повышается с каждым годом, этот процент потихонечку возрастает. Физическое воспитание это одно из самых важных звеньев физической культуры. Оно основано на стандартах и включает в себя показатели физической активности студента. Физическое воспитание предназначено для развития двигательных навыков, знаний ведения здорового образа жизни, физической подготовки, спортивного мастерства и интеллекта. Это способ развития необходимых для жизни физических упражнений, предназначенных для всех возрастов, для развития двигательных умений, моторики и не только.

**Физическое воспитание и развитие личности выполняет такие задачи:**

1. Упрочнение здоровья и закаливания организма студентов, содействие их правильному физическому развитию и повышению работоспособности, выносливости, силе.

2. Достаточно важной задачей является формирование и совершенствование двигательных навыков и умений. Я считаю, такие навыки и умения необходимы человеку как рыбе вода, так как они лежат в основе многих видов практической деятельности.

3. Развитие привычки и интереса к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание необходимости ведения здорового образа жизни студентов. Значение этой задачи направлено на положительное воздействие физических упражнений. Оно достигается тогда, когда упражнения выполняются регулярно и здесь немало важно будет подметить - правильность выполнения этих упражнений. На самом деле очень важно добиться интереса учеников к систематическим занятиям, не только в стенах ВУЗа, но и за его пределами. Ведь без желания и мотивации не будет стремления.

4. Развитие двигательных качеств. Осуществление человеком многих практических действий связано с проявлением физических способностей.

5. Развитие лидерских навыков, внедрение студентов в активную спортивную деятельность. Необходимо привлекать учащихся к примеру: к организации соревнований, походов, игр и т.п. Этим достигаются более высокие результаты развития студентов. Это важно потому что должна быть альтернатива спорту. Как показало одно исследование, студенты, которые участвовали в спортивных конкурсах, клубах и т.п., имели более низкие показатели депрессии, чем те, которые уделяли все свое время спорту. Вся эта деятельность развивает у людей еще и гражданскую позицию, а не только сугубо лидерские качества или какие-то другие.

Также важна продолжительность участия в спорте в студенческие годы. Как показывают исследования: прерывистое участие не так полезно, как постоянная физическая активность на уроках физкультуры или секциях. Принятие обязательств с течением времени повышает вероятность того, что студенты будут преодолевать трудности и препятствия намного проще и уверенней вести себя в непредсказуемых жизненных обстоятельствах. У них также есть больше возможностей взаимодействовать с товарищами по команде, учиться справляться с межличностными проблемами в коммуникации с другими.

Проблема здоровья нынешней молодежи, а вернее ее значимость является государственно важной, поскольку наше общее будущее зависит от молодого поколения. Спорт и отдых должны стать неотъемлемой частью жизни студентов, несмотря на тревожные признаки в спортивной культуре. Спорт обеспечивает развитие коммуникативных способностей и обучения навыкам развития практически во всех областях. ВУЗы как крупнейшие учреждения, в котором студенты проводят много времени в учебные дни, институты могут играть ключевую роль в повышении уровня физической активности учащихся, обеспечивая доступ для всех к качественному физическому воспитанию.

В заключении хочется сказать о том, что все эти проблемы можно решить только улучшением процессов физического воспитания, а именно нужно, чтобы люди понимали проблемы, которые выплывают из-за отсутствия физического воспитания, и не боялись с ними бороться, также изучение физической культуры должно совмещаться с развитием творческого потенциала каждого студента, индивидуализировать процесс физического воспитания. Также необходимо финансирование, то есть поддержка учебного заведения государством. Улучшение процессов физического воспитания должно идти «рука об руку» с новейшими методиками и технологиями, а самое главное проверенными.