

## Современные проблемы физической культуры и спорта у школьников и студентов

*Заяц Александра Николаевна*

*Приамурский государственный университет им. Шолом-Алейхема*

*Студент*

### Аннотация

В статье рассматриваются проблемы, мешающие заниматься физической культурой и спортом подрастающему поколению. Описывается связь между занятием спортом и состоянием здоровья студентов/школьников. Так же рассматривается каким образом можно заинтересовать подрастающее поколение к занятию физической культуры.

**Ключевые слова:** студент, спорт, проблема, физическая культура.

### Modern problems of physical culture and sports among schoolchildren and students

*Zayats Alexandra Nikolaevna*

*Sholom-Aleichem Priamursky State University*

*Student*

### Abstract

The article discusses the problems that prevent the younger generation from engaging in physical culture and sports. The relationship between sports and the state of health of students/schoolchildren is described. It is also considered how the younger generation can be interested in physical education.

**Keywords:** student, sport, problem, physical culture.

Статья посвящена рассмотрению актуальных на сегодняшний день проблем спорта и физического здоровья у студентов/школьников. Вместе с этим рассмотрим роль физической культуры в жизни подрастающего поколения.

Целью исследования является выявление проблем самовоспитания и самовыражения молодежи в физкультуре, определить воздействие физической культуры на подготовленность человека в жизни. Так же каким образом можно привлечь студента/школьника не пропускать занятия физкультуры.

Одна из важных проблем социума является проблема сохранения и укрепления здоровья подрастающего поколения. В наше время кругом звучат только просьбы быть здоровыми, но практика показывает ухудшение здоровья современной молодежи. Большая часть людей понимают всю ценность и значимость собственного здоровья только в тех вариантах, когда

оно располагается под угрозой. Из этого следует, что забота о здоровье будет главной задачей при подготовке специалистов. Одним из критериев удачного проведения занятия является познание мотивов как предпосылки двигательных действий. Это поможет подступать к процессу реализации физических упражнений более сознательно и преднамеренно.

Во время физической активности организму необходимо больше количества кислорода, чем в неподвижном либо спокойном состоянии. Это хорошо влияет на сердечно-сосудистую систему. При регулярных занятиях спортом объем легких увеличивается, улучшается газообмен, благодаря этому кровеносные органы приходят в тонус. Подростки/студенты, которые активно занимаются физкультурой, лучше усваивают учебную программу. У них проявление выносливости и работоспособности гораздо больше, чем у других. Так же занятия физической культурой способствуют развитию силы воли и уровень самообладания [1].

Также физические нагрузки помогают бороться с ленью. Абсолютно каждый человек часто сталкивался с ленью. Кто-то способен побороть в себе это чувство, а некоторые поддаются лени, откладывая дела на потом. Лень - отсутствие минимального уровня активности и стремлений. Она заботится о том, чтобы человек требовал, но ничего не давал взамен. И таких людей очень много. И потому ведется политика о спортивном оздоровлении цивилизации, психофизическом направлении на реализацию поставленных задач при помощи спортивной активности и физкультуры. Вот поэтому важно осознавать, какую роль играет физкультура в нашей жизни [2].

Следующая проблема - загруженность общества. В наше время студент/школьник вынужден заниматься умственной активностью, увеличивать знания и их закреплять. Но сделать это на уроках/парах не всегда удается, поэтому обучающийся вынужден воспользоваться свободным временем для дополнительного изучения учебных материалов. Выходит, что система образования и физического воспитания находятся в прямо-пропорциональной зависимости.

Как правило, этот ритм жизни не в пользу человека, ведь на протяжении этого времени испытываешь стрессовую усталость, которая может перерасти в депрессию. Психологи выдвигают предположение о том, что наше неумение распоряжаться свободным временем могут быть тесно связаны со здоровьем психики. А за вопросы психического и эмоционального состояния отвечает физкультура. И это в очередной раз является неопровержимым доказательством о полезности физической культуры и важности полноты знаний в данной области [3].

Следующая проблема - игромания. Сейчас киберспорт стал официальным спортом многие тратят непомерное количество времени на видеоигры. Такие люди напрочь забыли про физ. активность, а через год-два их тело испытывает максимальное истощение от самых минимальных и коротких нагрузок. Биоритмы сна у геймеров обычно сбиваются. Единственный способ перевоспитания — это режим дня. Но и здесь многие студенты/школьники решают пренебречь этим правилом.

Следующая проблема- мотивация. Именно в ней заключен механизм личной заинтересованности и активности в какой-либо деятельности. Мотивация есть процесс побуждения к работе для достижения поставленных целей. С точки зрения мотивации допустимо говорить о стремлении человека на удовлетворении своих запросов и потребностей. Сейчас подрастающее поколение сложно заинтересовать физической нагрузкой [4].

Здоровье – это явление человеческой жизни, которое в значительной мере определяется образом жизни и условиями ее организации. Университет/школа должны выступать как организатор эффективной работы по сохранению здоровья молодежи.

Таким образом, анализируя приведенные в статье проблемы можно заметить, как физкультура обеспечивает удовлетворение интересов студентов/школьников, помогает им в дальнейшей учебе, развивает самовоспитание. Так же каким образом можно привлекать подрастающего поколения к занятиям физической культуре, увеличение их физической активности.

### **Библиографический список**

1. Свечкарёв В. Г. и др. Виды тренажёра «правИло» // Вестник Майкопского государственного технологического университета. 2016. №. 3. С. 94-102. URL:<https://cyberleninka.ru/article/n/vidy-trenazhyora-pravilo>
2. Ашхамахов К. И. и др. Содержание понятия "здоровье" сквозь призму троичного кода буквенных сочетаний //Материалы XXXII Недели науки МГТУ. – 2016. – С. 10-16. URL:<https://cyberleninka.ru/article/n/znachimost-zanyatij-fizicheskoy-kultury-dlya-lichnostnogo- stanovleniya-studentov>
3. Гучетль И. Н., Двойникова Е. С., Галюнко Т. Э. Формирование мотивационно-ценностных установок физкультурно-спортивной деятельности учащихся в вузе // Материалы всероссийской научно-практической конференции аспирантов, докторантов и молодых ученых. 2016. С. 39-42.
4. Свечкарев В. Г., Двойникова Е. С. Здоровье человека-экономическо-медицинский аспект //Материалы XIX Недели науки МГТУ. 2009. С. 78-79. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=29045234&pff=1>