

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>