

Якунин Н.И.
*преподаватель кафедры физической подготовки
Ярославского высшего военного училища противовоздушной обороны» Министерства
обороны Российской Федерации
Россия, г.Ярославль*

АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ МОЛОДЕЖИ

Аннотация:

В статье представлены проблемы здоровья молодежи, обоснована необходимость занятий физкультурой и спортом в ВУЗе. Даны основные направления развития физкультуры и спорта. Обозначены принципы государственной политики в сфере студенческого спорта.

Ключевые слова: физическое воспитание, учебно-тренировочный процесс, здоровый образ жизни, студенческий спорт.

Yakunin N.I.
*teacher of department of physical training
Yaroslavl highest military college of air defense" Ministry of Defence of the Russian
Federation
Russia, Yaroslavl*

TOPICAL ISSUES OF PHYSICAL TRAINING OF YOUTH

Summary:

Problems of health of youth are presented in article, need of exercises and sport in HIGHER EDUCATION INSTITUTION is proved. The main directions of development of physical culture and sport are given. The principles of state policy in the sphere of student's sport are designated.

Keywords: physical training, educational and training process, healthy lifestyle, student's sport.

Проблема улучшения физического состояния и здоровья студентов остается самой важной проблемой государства. Каждый ВУЗ направлен на содействие нормальному развитию учащихся и охране их здоровья, это четко предусмотрено "законом об образовании".

Современное физическое воспитание позволяет разносторонне влиять на личность, однако в наше время многие социально значимые результаты физического воспитания достигнуты лишь частично. Все это указывает на большую проблему физической подготовки учащихся.

Содержание системы образования предполагает массовое внедрение

технологий, оберегающих здоровье студентов в образовательный процесс. Высокая потребность в социальных технологиях, которые позволят улучшить и сохранить здоровье учащихся, в основном обусловлена тем, что уровень здоровья сильно снизился [2].

Организация здорового образа жизни во многом зависит от уровня социализации учащихся и их образования в этой сфере. Попав в первую фактически самостоятельную, полностью освобожденную от опеки родителей среду, ученик может, а зачастую и не хочет ограничиваться только собой в многочисленных желаниях и соблазнах, применение которых давно запрещено. В результате: образ жизни студента далек от здорового.

Кроме того, организация занятий, требования к его уровню и контроль в Университете отличаются от школы. В дополнение к учебным часам университет предоставляет часы самостоятельной занятости, которые студенты иногда не используют как полагается.

Это неизбежно приводит к недостатку знаний, студент старается компенсировать напряженную и нерегулируемую умственную работу как в конце семестра при подготовке к сессии, так и во время подготовки к зачету.

В целом эти причины приводят к развитию постоянной усталости, тяжелых и невротических стрессовых состояний.

У студента часто развивается Астенический или фатастенический невроз, который характеризуется следующими симптомами: общая слабость, физическая и умственная усталость, снижение работоспособности (синдром постоянной усталости), раздражительность, несдержанность, вспыльчивость. Все эти явления сопровождаются частыми головными болями, нарушениями суточного режима и сна в ночное время вместе с повышенной сонливостью в течение дня, чувством тревоги внутри, интенсивной тревожностью и скованностью, невозможностью расслабиться [1].

Следовательно, целями физического воспитания являются развитие физических качеств и способностей, улучшение функциональных

возможностей организма, укрепление здоровья личности; формирование тренировочных площадок и устойчивых потребностей в уважении собственного здоровья; физкультурно-оздоровительная, спортивно-оздоровительная деятельность; овладение системой профессиональных навыков и жизненно важных практик, обеспечение подъема и укрепления физического и психического здоровья; овладение системой знаний о физической культуре, ее роли и значении в формировании здорового образа жизни и ориентации общества; повышение уровня физического развития, физической и функциональной подготовленности студентов. И результат - формирование высокого уровня культуры здоровья студентов.

Процесс физического воспитания является одним из элементов уникального процесса физического воспитания, целью которого является обучение студентов повышению уровня физического развития, физической и функциональной подготовки. Личность можно считать физически подготовленной, если скорость, сила, гибкость, выносливость и ловкость развиваются своевременно, самое главное, гармонично.

Основы физической культуры - это систематические занятия спортом, эффективные решения проблем положительных двигательных навыков, укрепление и поддержание здоровья студентов. В то же время, физическая культура и спорт являются важнейшими средствами физического воспитания [3].

Физические нагрузки должны быть частью различных видов спорта: Легкая атлетика, гимнастика, волейбол, баскетбол, футбол, плавание, ходьба на лыжах. Способствовать развитию опорно-двигательного аппарата, кровеносной, дыхательной и нервной систем. Для подавляющего большинства видов спорта студенты занимаются лыжным спортом, конькобежным спортом, спортивными играми, движение задействует практически все группы мышц в организме, что способствует гармоничному развитию организма.

Тренировочный процесс развивает повышенную координацию и автоматизацию мышечных движений, улучшение работоспособности, развитие интеллекта, скорость мыслительных процессов, скорость реакции, выносливость. Увеличенная работа мышцы значительно увеличила потребность для кислорода, т. е., она увеличила дыхательную и сердечнососудистую тренировку, развитие сердечной мышцы, и развитие мышцы грудной клетки. Мышечная работа способствует улучшению общего настроения, создает ощущение бодрости и в конечном итоге приводит к повышению жизнедеятельности всего организма и постоянно хорошему самочувствию студента. Снижение уровня физической подготовленности может привести к следующим последствиям: атрофии мышц и костной ткани, уменьшение жизненной емкости атака, нарушениями сердечно-сосудистой системы; застой крови в конечностях.

Физически развитый студент, устав от проделанной работы, способен быстро восстановить свои силы в отличие от студента, игнорирующего физические нагрузки [5].

Физическая подготовка быстро теряется, если она не поддерживается самостоятельно. В то же время с возрастом мотивация к занятиям спортом снижается. Поэтому одной из основных задач физического воспитания является обязательное, на стабильных основаниях, совершенствование физической культуры.

Основные направления физической подготовки студента - повышение уровня силы и стойкости и реализация высокого уровня координации движений в физических упражнениях, даже спортивных, для молодежи и в военно-прикладных. Студенческий период-это время расцвета стратегии развития своих физических способностей, тренировки физической красоты и совершенствования вождения, достижения максимально возможного уровня развития физических качеств. Главная задача - не опаздывать с формированием у молодого человека физических различий, ведь он теперь

на всю жизнь. Более подходящим в этот период может быть занятие сразу несколькими видами спорта.

Важно объяснить студентам, какое влияние оказывает физическая культура на организм, что представляет собой весь тренировочный процесс. Отсутствие интереса к традиционным формам и системам физического воспитания и недостаточная образованность в сфере физической культуры ограничивают способности учащихся перейти к организации самостоятельных форм физического воспитания, активно и решительно, они используют их для укрепления своего здоровья, организации здорового образа жизни [4].

Установлено, что возможность для студентов продолжать заниматься спортом во время учебы является одной из основных причин поступления в вузы.

Принципами, применение которых позволяет стать свидетелями реализации приоритетов государственной политики в области студенческого спорта, являются:

- поддержка и признание права всех студентов на участие в занятиях спортом с целью улучшения их физического и спортивного состояния во время обучения в высших учебных заведениях Российской Федерации;
- суверенность прав субъектов Российской Федерации в определении собственной политики в области студенческого спорта при реализации национальных программ: территориальных и региональных разработок студенческого спорта;
- постоянство и преемственность в развитии спорта учащихся на всех уровнях образования, среднего специального и высшего профессионального образования;
- внедрение системы студенческих спортивных школ, средних специальных и высших учебных заведений, сохранение и развитие традиций и достижений российского студенческого спорта в международную систему

студенческого спорта.

Студенческий спорт во многих странах является основой национальной спортивной политики и регулируется государственными законами и предписаниями. Спортивные соревнования университета характеризуются многоуровневой структурой; больше студентов, чем когда-либо участвуют в университетских спортивных программах; ФИСУ помогает разным странам, так как наблюдается неравномерность в развитии студенческого спорта; все больше и больше университетов играют важную роль в развитии движения "Спорт для всех", это в интересах развития многих университетов.; студентам университетских спортивных клубов предоставляется возможность продолжить обучение по определенным видам спорта, на основании заключенных с ними договоров; различные подходы к оказанию государственной помощи студенту спорта (от прямого финансирования до предоставления различных льгот).

Использованные источники:

1. Актуальные вопросы воспитания молодежи и студенческого спорта / Н.А. Воронов // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. 2018. Т. 1. № 6. С. 61-63
2. Здоровье и физическая культура студента / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. – М.: Альфа-М, Инфра-М. 2010. – 336 с.
3. Методические аспекты формирования специальных физических качеств у студентов / Ю.П. Шарков, А.В. Борисов, А.В. Буриков // Вестник Череповецкого государственного университета. 2014. № 3 (56). С. 176-178
4. Физическая культура. Педагогические основы ценностного отношения к здоровью / Д.В. Дианов, Е.А. Радугина, Е. Степанян. – М.: КноРус. 2012. – 184 с.
5. Физическое воспитание и физическое развитие обучающихся / Н.А. Воронов // Аллея науки. 2018. Т. 3. № 7 (23). С. 569-573