

*Воронов Н.А., кандидат биологических наук, доцент
старший преподаватель кафедры физической подготовки
Ярославского высшего военного училища противовоздушной обороны»
Министерства обороны Российской Федерации
Россия, г.Ярославль*

ВОПРОСЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И РАЗВИТИЯ МОЛОДЕЖИ

Аннотация:

Работа посвящена разбору региональной системы физической культуры и спорта среди молодежи и учащихся вузов как фактора здоровья и профилактики здорового образа жизни. Рассмотрены особенности мотивации студентов младших курсов вуза к развитию физической культуры и эффективность методов ее профилактики.

Ключевые слова: физическая культура, здоровье, здоровый образ жизни.

*Voronov N.A., Candidate of Biology, associate professor
senior teacher of department of physical training
Yaroslavl highest military college of air defense'Ministry of Defence of the Russian
Federation
Russia, Yaroslavl*

INTERNATIONAL RELATIONS AND SPORTS DIPLOMACY

Summary:

Work is devoted to analysis of a regional system of physical culture and sport among youth and pupils of higher education institutions as factor of health and prevention of a healthy lifestyle. Features of motivation of junior students of higher education institution to development of physical culture and efficiency of methods of its prevention are considered.

Keywords: physical culture, health, healthy lifestyle.

Низкая степень физической подготовки, высокая заболеваемость и нежелание студентов заботиться о своем здоровье, низкая эффективность пропаганды здорового образа жизни на данном этапе - это все обуславливает актуальность физического воспитания молодежи и методов этого воспитания, которые будут направлены на установление физической культуры у студентов.

Назрела необходимость разработки научно-методических основ эффективной региональной системы мониторинга физического развития и физической подготовленности учащейся молодежи [1]. Как показал анализ литературных источников, проблема физической культуры среди молодежи

становится все более острым. Эксперты считают, что физическая культура должна иметь большее влияние на развитие и становление личности на данный момент и по значимости должна иметь более высокую оценку среди других факторов развития человека.

Сегодня физическая культура и спорт утратили свои позиции в образовании молодого поколения по сравнению с другими сферами общества [2]. В то же время, по мнению экспертов, физическая культура и спорт являются, несомненно, наиболее перспективными формами влияния, которые определяют гармоничное развитие и развитие личности в молодом возрасте. На наш взгляд, сокращение значимости физической культуры и спорта в жизни молодых людей, по нашему мнению, по ряду причин включает в себя: - отсутствие государственной поддержки спортивно-массовой системы, - использование устаревших программ, форм и методов физического воспитания, что не дает молодым людям устойчивый интерес.

В настоящее время трудно говорить о каких-либо значительных изменениях в физическом воспитании молодежи, главным образом потому, что эта проблема считается незначительной и не требует от многих руководящих органов немедленного решения [3]. В то же время новые взгляды на спорт и спорт в государственных учреждениях в последнее время стали важными факторами для формирования молодого поколения.

Правительство страны приблизилось к осознанию необходимости укрепления здоровья, физической культуры и спорта в зоне повышенного интереса к молодежи. В разработанном В.И. Ляхом, Г.Б. Мейксоном «Концепция спорта для детей и молодежи» в содержании основных физических упражнений человека [4]: - знание: 1) Теоретические - История физической культуры и спорта, биомеханика, физиология, психология, личная и социальной гигиены, лечения, о важности физической культуры в формировании здорового образа жизни, обучении тела в семье, об основах физического воспитания; 2) Методология - вылечивание основ, мер

безопасности, инструментов и методов для развития двигательных навыков, проводимых на атлетических тренировках, методах и методах самоконтроля, саморегуляции физических и психических состояний; - Пути двигательной активности (циклическая и ациклическая подвижность, движущиеся объекты в космосе, упражнения по акробатике и гимнастике на снаряжении, баллистические (метательные) физические действия с установкой диапазона и мощности для броска, точность бросания, нацеленность на движение, атака и оборонное продвижение боевых искусств; Моторные действия мобильных и спортивных игр); - заниматься спортом и развлекательной деятельностью (заниматься утренней гимнастикой, спортивной подготовкой, мобильными и спортивными играми и другими видами обучения самосовершенствованию, отдыху и здоровому образу жизни, выполняя процедуры лечения, саморегуляция физических и психических состояний); - способы спортивной деятельности (осуществление соревновательной деятельности в одном или нескольких видах спорта, определение спортивных результатов, организационный потенциал, организация спортивных мероприятий в качестве лидера группы, капитан команды, судья).

Как отмечалось выше, авторы не исключают содержание физической культуры, а не только здоровье и физическое развитие, но также способность двигаться (координация и кондиционирование). Е.В.Конева и др. выделяют следующие компоненты: Мотивационная ценность (потребности, качество, знания, навыки, приобретенные во время формирования и функции) и практическая деятельность (когнитивная, пропагандистская, инструкторская, оценочная деятельность и ориентация на физическое самосовершенствование, саморазвитие, здоровый образ жизни) [5]. Мы считаем, что систематизация элементов физических упражнений не соответствовала критериям для одного фонда: мотивационная ценность (потребности, мотивы, интересы, отношения

человека), оперативность (способность, качество, знания, способности, навыки, полученные посредством образования и жизни) и Практика - Активность (когнитивный, пропагандист, инструктор, оценка и ориентация на физическое самосовершенствование, саморазвитие, здоровый образ жизни). По нашему мнению, мотивационная ценность и оперативные компоненты являются элементами физической культуры человека, а компонент практической деятельности отражает определенные виды физической культуры как своего рода деятельность. Знания, способности и навыки - это качественно разные ментальные единицы, которые неприводимы друг к другу, а качества и способности отражают тот же уровень моторных навыков человека. Ориентация на физическое самосовершенствование скорее может быть отнесена к компоненту мотивации, а не к практической деятельности.

Таким образом, можно сделать вывод, что существенными элементами физической культуры этого человека являются: 1) мотивирующее нуждами отношение к физической культуре как к виду деятельности; 2) Знания, необходимые в качестве руководящего принципа для этой деятельности. 3) Способность организовывать и выполнять такие виды деятельности. 4) Способность внутренней предпосылки для быстрого приобретения и высококачественного внедрения знаний и навыков.

На основе ЯрГУ им.П.Г.Демидова было проведено исследование по определению формирования физической культуры. Опрос также предложил уточнить данные, полученные путем определения учащихся, ориентированных на ценность, в спортивных состязаниях и взглядов на влияние исследований физического воспитания в Университете на личное развитие респондентов. Было обнаружено, что большинство студентов, таких как первые (79,9%) и другие (62,4%), признают курс физического уровня обучения, который находится между номинальным или

определенным и потенциальным. Около 10,3% первокурсников и второкурсников 27,1% оценивают его как пред номинальные, в том числе, насколько близки номинальные, и 0,8 и 10,5% соответственно, как потенциал. Среди респондентов не было ни одного студента, который считал бы свой уровень физической нагрузки творческим. Чтобы дать определенную степень согласия такую оценку, но можно отметить, что для большинства младших учеников эти способности обычно включают в себя безразличие к физическим упражнениям и спонтанное использование его индивидуальных средств и методов, ограничений и отсутствия системных навыков и практических навыков, одиночных участие в физической культуре и спортивной деятельности. Понимание результатов опроса дает основание для разработки следующих предположений, которые должны регулировать планирование обучения. Во-первых, ясно, что процесс школьного образования в отношении развития физических культурных ценностей учащихся недостаточно эффективен. Во-вторых, в ходе учебной работы по физической культуре со студентами в первые годы вы должны сначала активировать стимулы, которые генерируют мотивационные виды спорта.

На данный момент наиболее эффективной методикой усвоение физической культуры студентами младших курсов является относительная свобода выбора физических прикладных занятий. В настоящее время определилось несколько форм физической подготовки в системе физического воспитания, которые могут сгруппироваться по следующему принципу: учебные занятия (обязательные и факультативные), самостоятельные занятия, физические упражнения, массовые оздоровительные, физкультурные и спортивные мероприятия. Каждая из форм имеет несколько способов реализации, что дает университету большой выбор в повышении эффективности усвоения физической культуры студентам.

Использованные источники:

1. Воронов Н.А. Влияние зарядки на организм человека / Н.А. Воронов // Аллея науки. – 2018. Т. 1. – № 6 (22). – С. 993-995
2. Воронов Н.А. Повышение физической подготовленности за счет поддержания здорового образа жизни / Н.А. Воронов // Молодежный научный вестник. – 2018. – № 8 (33). – С. 4-9
3. Жолдак В.И. Методы совершенствования физического воспитания в вузе / В.И. Жолдак. – М., 2005. – 237 с.
4. Ильин В.И. Физическая подготовка студентов в вузах. Научно-методические и организационные основы / В.И. Ильин. – М., 1998. – 149 с.
5. Конева Е.В., Почечура Н.Н. Теоретико-методологическое обоснование проблемы формирования физической культуры личности учащихся школ // Вестник Калининградского государственного университета. Серия: Социально-педагогические проблемы образования. – 2004. – Вып. 2. – С. 39-44.