

*Кузнецова Виолетта Алексеевна
студентка 5 курса
Западный Филиал Российской Академии Народного Хозяйства
и Государственной Службы при Президенте РФ
Россия, г. Калининград
e-mail: vitulya.vasileva.2016@mail.ru*

*Лучкова Ирина Юрьевна
старший преподаватель кафедры физической культуры
Западный Филиал Российской Академии Народного Хозяйства
и Государственной Службы при Президенте РФ
Россия, г. Калининград
e-mail: Lu.rina@mail.ru*

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, СПОРТ И ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ: ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ

Аннотация: В данной статье рассмотрены проблемы в сфере физической культуры и спорта, а также перспективы дальнейшего развития. Актуальность данной статьи заключается в том, чтобы раскрыть студенческой молодежи преимущества занятиями спортом и физической культурой.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, молодежь, студенты, здоровье, физическое воспитание, личность, образование.

*Kuznetsova Violetta Alekseevna
5th year student
Western Branch of the Russian Academy of National Economy
and Public Service under President of Russian Federation
Russia, Kaliningrad*

*Luchkova Irina Yuryevna
senior lecturer, Department of physical education
Western Branch of the Russian Academy of National Economy
and Public Service under President of Russian Federation
Russia, Kaliningrad*

PHYSICAL CULTURE, SPORTS AND HEALTH OF STUDENTS IN MODERN CONDITIONS: PROBLEMS AND DEVELOPMENT PROSPECTS

***Abstract:** This article discusses the problems in the field of physical education and sports, as well as prospects for further development. The relevance of this article is to uncover the benefits of sports and physical education for students.*

Keywords: physical education, sport, youth, students, health, physical education, personality, education.

В судьбе каждого из нас случаются проблемы, которые порой могут изменить ставший привычным для нас образ жизни, повлиять на наши взгляды и принципы. Хорошо, если подобные перемены к лучшему: они укрепляют наш характер, закаляют нас духовно. Что делать, чтобы возникшие трудности не позволили сломаться, опустить руки, пойти по другому пути, разительно отличающегося от намеченного? На наш взгляд, ответ прост - заниматься своим физическим развитием и поддерживать уровень здоровья на должном уровне. Ведь выстоять в суровых реалиях жизни и справиться со всеми трудностями может только поистине сильный духом и физически выносливый человек.

Физическое развитие играет определяющую роль в жизни человека, формируя его как личность. Сегодня в обществе наметилась хорошая тенденция: большинство молодых людей, конечно, преимущественно из числа учащейся молодежи, ведут активный образ жизни, занимаются спортом. А как иначе?! Физическая культура и спорт повышают самооценку человека, учат успешно добиваться поставленных целей.

В высших учебных заведениях физическая культура представлена как учебная дисциплина, которая преподается учащимся на протяжении всего периода обучения и является компонентом формирования общей культуры будущих специалистов.

Сегодня всячески пропагандируется здоровый образ жизни, и спорт – неотъемлемая его составляющая. Очень важно, чтобы наши граждане развивались гармонично, были здоровыми и физически активными. Как гласит народная мудрость, «в здоровом теле здоровый дух». К сожалению, не для всех молодых людей эти слова являются жизненным девизом. Многие

предпочитают серьезно заниматься физкультурой, чтобы на должном уровне поддерживать состояние своего здоровья и совершенствовать свои физические качества. Для некоторых же, более беспечных и легкомысленных людей, занятие физической культурой и спортом не являются приоритетом в жизни. Любой физической нагрузке такие люди предпочитают пассивный отдых и бездействие, а то и хуже того – ведение праздного образа жизни: курение, употребление алкоголя и различных наркотиков, от легких до тяжелых. Вследствие этого, на обязательных занятиях по физической культуре в школах и вузах такие молодые люди испытывают дискомфорт, не могут выполнить требования преподавателя и сдать положенные нормативы, оценивающие уровень физической подготовленности. Происходит это по причине повышенной утомляемости и физической недееспособности организма.

Для решения этой проблемы необходимо соблюдать простые и общеизвестные рекомендации:

- во-первых, перестать употреблять алкоголь, табак и другие вредные вещества;

- во-вторых, нормализовать питание, отказаться от фаст-фута, ограничить потребление кондитерских и хлеба-булочных изделий; в процентном соотношении больше употреблять овощи, фрукты и другие продукты, которые будут весьма полезны для организма;

- в-третьих, сделать занятия спортом систематическими, начав с выполнения легких физических нагрузок и постепенно усложняя их.

В результате выполнения этих рекомендаций раскрываются резервы организма, нормализуется работа внутренних органов и биологических систем человека. Быть сильным душой и телом, стремиться сохранить свое здоровье – и есть основная задача процесса самовоспитания. Осознать значимость занятий спортом и пагубность для организма вредных привычек, уберечь молодежь от социального негатива возможно только при собственном желании самих учащихся и, что еще немало важно, – при условии тесного сотрудничества с преподавателями физической культуры учебного заведения.

В мире складывается такая тенденция, при которой происходит спад физкультурно-оздоровительной активности людей после 25 лет. Молодые люди после окончания высшего учебного заведения начинают работать, развиваться в профессиональной сфере, в ущерб своей привычной физической активности. Это является важной проблемой, потому что данная ситуация может привести к тому, что в наиболее эффективный период трудовой деятельности будет наблюдаться угасание физических способностей и, следовательно, ухудшение здоровья и снижение производительности труда. Врачами рекомендуется чередовать умственный и физический труд, поэтому, если в неделю уделять 1-2 дня занятиям спортом, то это уже скажется положительно на общем самочувствии.

Проблемы развития физической и спорта в России можно и нужно решать через применение разнообразных форм физической активности и проведение спортивно-массовых мероприятий. Необходимо создание условий и мотиваций для занятия спортом. Органы власти РФ не оставляют без внимания данные вопросы и стремятся изменить эту тенденцию в лучшую сторону. Настоящий спорт не имеет границ и национальностей. Он вне политики и направлен исключительно на созидание и объединение. В этом его огромная роль сегодня. Последовательно решая задачу развития спорта внутри страны, Россия всегда готова активно участвовать в реализации программ, направленных на развитие спорта и физической культуры в стране.

Самая главная перспектива — это роль, которую играет спорт в современном обществе. Роль спорта становится не только все более заметным социальным и экономическим, но и политическим фактором. Успешное привлечение широких масс населения к занятиям физической культурой и спортом, уровень состояния здоровья населения, успехи на крупных международных соревнованиях являются бесспорным доказательством жизнеспособности и духовной силы любой нации. В первую очередь, это показано на примере возобновления физкультурно-оздоровительного комплекса по сдаче норм ГТО. Современный комплекс ГТО успешно

реализован и применяется всеми возрастными группами для подготовки и сдачи нормативов спортивной направленности, оценивающих функциональные возможности каждого. Очень многие вузы страны взяли за основу комплекс ГТО и включили в свои учебные программы по физической культуре физкультурные нормативы этого комплекса. Выполняя данные нормативы, учащиеся школ и вузов могут самостоятельно оценивать уровень своего физического состояния, а при желании и повысить его. Физкультурно-оздоровительный комплекс ГТО направлен на развитие патриотизма среди всех категорий граждан, на всестороннее развитие личности, увеличение продолжительности жизни и оздоровление нации в целом. И любой человек должен и просто обязан воспользоваться такой возможностью стать более здоровым, а также нужным обществу и своей стране.

Список литературы:

1. Аристов Л.С. Массовый студенческий спорт в современной России: взаимодействие социальных факторов: дис. ... канд. социол. наук. Екатеринбург, 2018. 165 с.

2. Садовников Е.С. Принципы функционирования системы физкультурно-оздоровительной деятельности молодежи: дис. ... д-ра пед. наук. Волгоград, 2019. 472 с.

3. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учебное пособие / А.А. Бишаева. М.: КНОРУС, 2017. 300 с.

4. Таймазов В.А., Степанов В.С., Давиденко Д.Н., Соколов В.Г., СклЯров С.В. Общее физкультурное образование и культура здоровья студентов высших учебных заведений // Научно-теоретический журнал «Ученые записки». 2009. № 11 (57). С. 93-96.