

Заключение. Физическая культура, сила воли и желание помочь своему телу сказываются только в лучшую сторону. Если учитывать свои возможности, то можно достичь высоких показателей.

Помочь своему здоровью можно и нужно, тогда, многие из нас смогут забыть о сезонных болезнях и укрепить свой иммунитет. Эксперимент был проведён за месяц, за более долгий срок результат, конечно же, отличался бы. Несмотря на это, считаю, что все-таки удалось понять, как помочь своему организму и болеть как можно реже.

Список цитируемых источников

1. Основы здорового образа жизни: учебное пособие для студентов лечебного, педиатрического, стоматологического, фармацевтического и медико-профилактического факультетов / В. В. Пильщикова [и др.]. — Краснодар : ГБОУ ВПО КубГМУ Минздрава России, 2015 — 151 с.
2. Лекции по физической культуре [Электронный ресурс]. — Режим доступа: http://dipacademy.ru/documents/65/%D0%9B%D0%B5%D0%BA%D1%86%D0%B8%D1%8F_1.pdf. — Дата доступа: 13.04.2021.

УДК 355

А. А. Зимарев, И. А. Волков

*Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Вологодский государственный университет» Вологда, Российская Федерация*

ПРОБЛЕМЫ СПОРТИВНОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЁЖИ И ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Введение. В данной статье рассмотрены и проанализированы проблемы физического воспитания в учебных заведениях. Обозначена необходимость ведения здорового образа жизни. На основе статистического опроса выявлено, как современные студенты относятся к спорту и ЗОЖ.

Основная часть. С каждым годом молодые люди становятся всё менее физически развитыми. Когда такие люди взрослеют, они сталкиваются с широким кругом проблем в различных сферах. Именно в учебных заведениях лежит «корень» проблемы, которая появится в будущем.

Целью моей работы можно обозначить рассмотрение проблем физического воспитания в учебных заведениях, а также популяризацию здорового образа жизни.

Задачи работы:

- 1) обозначить основные проблемы физического воспитания в учебных заведениях;
- 2) рассказать о необходимости здорового образа жизни и физической подготовки;
- 3) проанализировать данные проблемы;

С каждым днём физическое воспитание, а именно физическая культура, как дисциплина, становится всё более, казалось бы, ненужной, ведь профессии, требующие определённых физических навыков, всё быстрее и быстрее уходят в прошлое. Скоро практически весь физический труд человека будет заменён машинным. Но всё это не повод для того, чтобы прекращать заниматься спортом. Так чем же полезна физическая культура?

Чтобы ответить на этот вопрос, сначала разберёмся, что же такое «здоровый образ жизни». Здоровье — это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов [1]. Одной из составляющих ЗОЖ является поддержание физического здоровья, что и является главной обязанностью физического воспитания.

Важность или даже, можно сказать, необходимость физического воспитания в учебных заведениях обусловлена тем, что студенту или школьнику, как ещё растущему организму, требуются физические нагрузки. Польза физической культуры для учащихся заключается в следующем:

- 1) активные физические нагрузки способствуют поддержанию крепости костей;
- 2) профилактика осанки обучающегося;
- 3) замедление дегенерации костной ткани, следовательно, профилактика остеопороза;
- 4) поддержание оптимального веса тела;
- 5) уменьшение склонности к депрессии и стрессам за счет выработки различных гормонов [2].

Также физическая культура и спорт обеспечивают профилактику широкого спектра заболеваний, как, например, инсульт, артрит, радикулит, онкологические заболевания, атеросклероз и т. д., физические нагрузки повышают выносливость, что заметно сказывается на работоспособности человека.

Конечно, нельзя обойти вниманием и эстетическую сторону спорта. Физические упражнения делают тело человека красивым, а это влияет на последующую жизнь личности в целом.

Существует большое количество проблем, связанных с физическим воспитанием в высших учебных заведениях, но особо выделим следующие: отсутствие популяризации физического воспитания; увеличение доли населения, страдающего различными видами хронических заболеваний. По нашему мнению, именно они в настоящее время являются особо актуальными.

Физическое воспитание учащихся нуждается в популяризации. На данный момент всё меньше и меньше школьников и студентов посещают спортивные секции, а иногда даже и занятия физической культуры. Это связано не только с недостатком свободного времени, но и с отсутствием стимула физически развиваться. Да, в настоящее время идёт популяризация здорового образа жизни, в связи с чем многие люди, в том числе и студенты, начали посещать спортивные залы, правильно питаться и т. д. Но широкой массовости движения нет, а сама спортивная деятельность у таких людей воспринимается как хобби, нежели необходимость. Также можно сказать, что люди, которые не посещают спортивные залы, могут иметь желание заниматься спортом, но не имеют достаточных для этого финансовых средств, а площадок на улице, где можно заниматься бесплатно, крайне мало.

Именно в учебных заведениях нужно заставить людей понять, что физическая культура — это крайне важная дисциплина. Успехи в спорте нужно поощрять, а также необходимо дать стимул учащимся для развития.

Отметим ещё одну важную проблему. В настоящее время в связи с ухудшением экологической обстановки в мире идёт тенденция увеличения доли населения, страдающего хроническими заболеваниями. «Число школьников с хроническими заболеваниями и функциональными нарушениями за последние 10 лет увеличилось в два раза» — сообщает ТАСС [3]. Это связано со многими факторами. Во-первых, дети стали неправильно питаться, рацион человека настолько изменился, что стал причиной многих болезней, например, таких, как ожирение, болезней пищеварительного тракта, проблем с сосудами и т. д. Во-вторых, естественно, важным фактором является рост промышленного производства, губительные для окружающей среды отходы выбрасываются в атмосферу, что является причиной таких заболеваний, как бронхиальная астма и т. д. По данным ВОЗ, 71% смертей в мире приходится на долю, как раз, таких болезней [4]. Причём такие смерти происходят далеко не в преклонном возрасте. Большая доля учащихся страдает от хронических заболеваний, но даже таким людям необходимы физические нагрузки. Именно для этого существует лечебная физическая культура (ЛФК) — метод лечения, состоящий в применении физических упражнений и естественных факторов природы к больному человеку с лечебно-профилактическими целями [5]. Но в учебных заведениях, в настоящее время, такие занятия не проводятся. Учащиеся либо занимаются, либо освобождаются от занятий. Так называемые физкультурные группы, ограничивающие физическую нагрузку, фактически не существуют. С каждым днём актуальность данной проблемы возрастает в связи с ростом населения, страдающего хроническими заболеваниями.

Необходимо отметить, что количество занятий по физической культуре заметно сокращается. Это наносит серьёзный ущерб здоровью человека.

Данная проблема решается только одним путём — увеличением числа занятий физической культуры, как это уже происходит во многих учебных заведениях страны.

Для практической проверки существования проблем был проведён опрос среди школьников 11 классов и студентов I курсов. Ответы распределились следующим образом (рисунок 1).

Были опрошены 62 человека. Смотря на результаты, можно ещё раз убедиться в том, что физическая культура и спорт нуждаются в популяризации, многие ученики не осознают важности ЗОЖ, а в учебных заведениях рационально было бы внести коррективы в рабочий план.

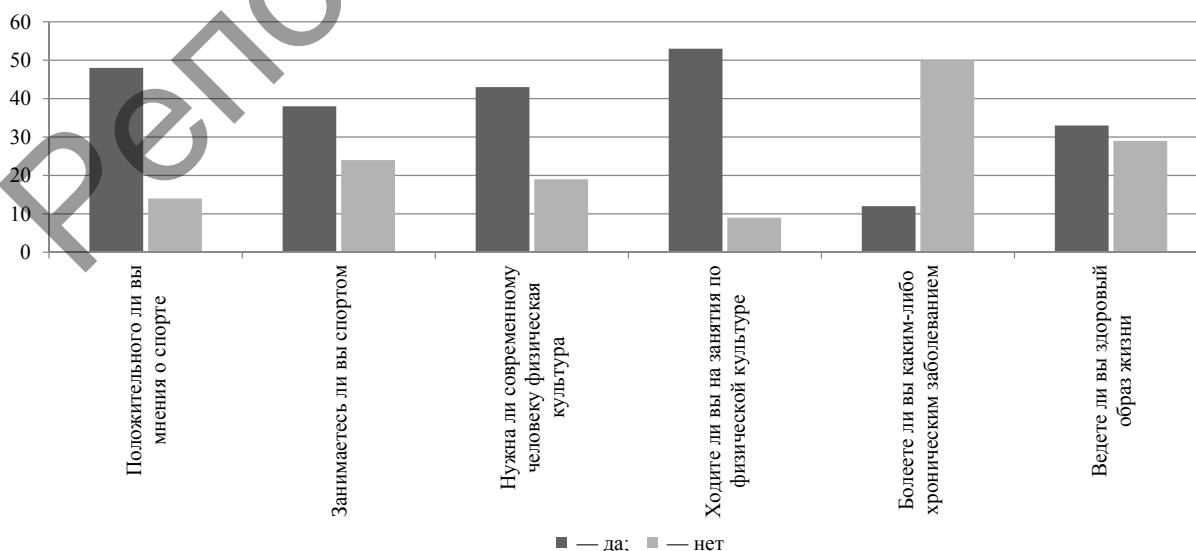


Рисунок 1. — Результаты опроса среди 11 класса

Заключение. Здоровый образ жизни — это основа для полноценного развития молодёжи. Проанализированные проблемы физического воспитания в учебных заведениях являются актуальными и по сей день. Необходимость их решения очень важна, так как это значительно повлияет на будущее молодого поколения, а, следовательно, на будущее страны в целом. Устранить эти проблемы необходимо в ближайшем времени, а иначе это повлечет за собой негативные последствия.

Список цитируемых источников

1. Роспотребнадзор заявил о росте в 2 раза хронических болезней у школьников [Электронный ресурс] // РБК: сайт — Режим доступа: <https://www.rbc.ru/society/13/09/2017/59b8cf269a7947f56eeef5b>. — Дата доступа: 12.08.2020.
2. Всемирная организация здравоохранения о здоровом образе жизни [Электронный ресурс] / Архангел. област. Ин-т открытого образования: сайт. — Режим доступа: <http://ippk.arkh-edu.ru/doc/detail.php?ID=832574>. — Дата доступа: 12.08.2020.
3. Роман Сергеев. Всемирное наступление хронических болезней. ВОЗ бьёт тревогу / Роман Сергеев // Аргументы и факты. — 2018.
4. Польза физкультуры [Электронный ресурс] // ГБУЗ «Городская больница г. Горючий Ключ» МЗ КК: сайт. — Режим доступа: <http://gbgk.ru/uncategorized/polza-fizkultury>. — Дата доступа: 12.08.2020.
5. Лечебная физкультура [Электронный ресурс] // Академик: сайт — Режим доступа : <https://dic.academic.ru/dic.nsf/bse/103288/%D0%9B%D0%B5%D1%87%D0%B5%D0%B1%D0%BD%D0%B0%D1%8F>. — Дата доступа: 12.08.2020.

УДК 378

А. М. Купричева

*Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Вологодский государственный университет» Вологда, Российская Федерация*

ГТО КАК СРЕДСТВО ДЛЯ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ

Введение. В знаменитом стихотворении С. Я. Маршака «Рассказ о неизвестном герое» и правоохранительные органы, и папарацци безуспешно ищут в столице юношу, спасшего из горящего дома девочку. Особых примет, как замечает автор, у парня нет, лишь вскользь упоминается знак ГТО на груди. Далее С. Я. Маршак сразу же объясняет, что парней, похожих по описанию, в столице много, и даже знак отличия ГТО, красующийся на груди молодого человека, не редкость. Значкистов ГТО в то время было много, каждый второй был готов к труду и обороне!

В настоящее время проблема сохранения и укрепления здоровья в нашей стране приобретает особую значимость. По данным «Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года» в России более 60 % обучающихся имеют отклонения в состоянии здоровья, к тому же значительный процент допризывной молодёжи не соответствует требованиям в части выполнения минимальных нормативов физической подготовки [1]. Сейчас у большинства обучающихся наблюдаются слабая мотивация и отсутствие интереса к занятиям физической культурой, низкий уровень физической подготовленности, в результате чего количество молодых людей, способных выполнять нормы комплекса ГТО, ежегодно уменьшается [2, с. 27]. В то же время результаты исследований показывают, что значительная часть студентов высших учебных заведений не занимается физической культурой дополнительно и не проявляет инициативу в повышении своего уровня физической активности. Из вышесказанного следует, что преподавание физической культуры в вузах необходимо осуществлять, прививая студентам мотивацию к занятиям физической культурой и укреплению их здоровья.

Основная часть. Применение возрожденного Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ВФСК ГТО) с целью формирования более эффективной и направленной на сохранение и укрепление здоровья системы физического воспитания можно считать оправданным [3, с. 11].

Однако анализ научно-методической литературы показывает, что возрождение ВФСК ГТО Советского Союза должно осуществляться в соответствии с современными потребностями общества. В СССР комплекс ГТО стимулировал народ к занятиям физической культурой и спортом несомненной пользой физических упражнений и тем самым быстро стал популярным, особенно среди молодого населения [4]. Современные же тенденции развития общества уже заметно внесли свои коррективы в ВФСК ГТО: если в Советском Союзе было только две награды — золотой и серебряный значок, то сейчас добавился и бронзовый значок. Также на сегодняшний день итоги сдачи спортивного комплекса учитываются при поступлении в высшее учебное заведение.

Для определения отношения студентов к применению ВФСК ГТО в системе физического воспитания мной был проведён опрос, в ходе которого было выявлено, что 64% студентов относятся к данному нововведению негативно. Они аргументируют свою точку зрения тем, что спорт должен быть по желанию, а не принудительно. Многие из них также боятся, что это будет в ущерб учебе и свободному времени.