

ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ МОЛОДЕЖИ

Проконова Алиса Николаевна,

ГПОАУ ЯО Ярославский педагогический колледж, г. Ярославль

В России сегодня рождается 28% здоровых и 72% больных детей. Если говорить о школьниках, то к моменту окончания школы среди них только 10% здоровых [3]. Федеральные государственные образовательные стандарты в школе предполагают обучение разнообразным двигательным умениям и навыкам, так же развитие функциональных возможностей на уроках по предмету «Физическая культура» для развития гармоничной всесторонне развитой личности.

Реальный объем моторной деятельности учащихся средних и старших классов не обеспечивает полноценного физического развития. В связи с этой проблемой уровень физической подготовленности учащихся низкий в проявлении физических качеств. Поэтому проблемы активного вовлечения школьников к занятиям физической культурой и спортом находятся среди приоритетных задач государственной политики.

Для любого человека самым важным показателем является его здоровье. Оно будет фундаментом его духовного развития и нравственного совершенствования. Во все времена у всех народов физическое воспитание молодого поколения занимало особое место.

Для пробуждения интереса у молодого поколения к спортивным занятиям, еще в древнем Риме, задолго до нашей эры устраивались спортивные соревнования, олимпийские игры. Даже в те времена люди понимали, что, правильное физическое развитие способствует здоровому и трудоспособному воспитанию молодого поколения. Духовное воспитание молодого поколения означает развитие у этических, эстетических и духовных качеств, они есть продукт воспитания.

Что такое воспитание? Это целенаправленная деятельность, задачей которой является, формирование молодого человека, для подготовки его к будущей полезной общественной работе.

Одним из краеугольных камней процесса физического воспитания является физическая культура, которая служит развитию физических качеств и способностей.

Общеизвестно, что, физическое и духовное здоровье всегда «идут рядом». Не зря народная пословица гласит: «В здоровом теле, здоровый дух».

Говоря о физической культуре, мы подразумеваем педагогический процесс, служащий развитию и совершенствованию физических качеств человека. Благодаря данной дисциплине общество воспитывает гармонически всесторонне развитого человека.

Физическая культура способствует приобщению к здоровому образу жизни, повышает социальную активность людей, создает здоровую психологическую атмосферу в коллективе. Невозможно отрицать ее важную роль в воспитании человека. Физическая культура является активной формой жизненной деятельности человека.

Стимулирующим фактором занятия физической культурой являются организация различных спортивных соревнований, как на любительском, так и на профессиональном уровнях. Соревновательный характер спорта составляет его основу. Этот фактор применялся еще с античных времен, когда проводились олимпиады. Определенные виды состязаний дошли до наших дней, отчасти в первоизданном виде, а некоторые в несколько измененном. В качестве примера можем указать - разновидности бега, которые практически дошли до наших дней в неизменном виде: бег на дистанции, бег на длинную дистанцию, бег с полным вооружением. Существовали также такие соревнования, как единоборство, включающее в себя: кулачный бой, рукопашный бой, борьба.

Следует отметить, что самым плодотворным для занятия спортом в жизни человека является период 7 – 25 лет. Физические упражнения накладывают на организм размеренную физическую нагрузку. При выборе физических упражнений следует в обязательном порядке учитывать возможности организма. Это обусловлено тем, чтобы не подвергать неокрепший организм перетренированности. Также учитывают оздоровительные силы природной среды, к которым относятся солнечная радиация, воздушная и водная среда. Такие занятия способствуют повышению устойчивости организма к ряду отрицательных воздействий внешней среды.

Занятие спортом и физической культурой предполагает обязательное соблюдение правил личной гигиены и норм санитарии. Это требование в свою очередь тоже способствует повышению эффективности проводимых мероприятий в соответствии с использованием методов, а так же способов физического воспитания [1].

Данная проблема представляет в настоящее время особый интерес в связи с выраженными изменениями экологических (неблагоприятную обстановку), экономических (падение жизненного уровня населения) и социальных условий жизни общества. К вышеперечисленным факторам следует отнести также пренебрежительное отношение к здоровью самих школьников, злоупотребляющих алкоголем и курением, что выразилось в потере интереса последних к занятиям физической культурой. В наше время появилось такое увлечение, как работа на компьютере и компьютерные игры, чего не было раньше. Эти факторы создают предпосылки для развития у обучающихся отклонений в состоянии здоровья: нарушения осанки, зрения, повышения артериального давления, накопления избыточной массы тела и т.д. [2].

Особое значение в физической подготовке школьников приобретает развитие двигательных способностей, высокий уровень развития которых является необходимым условием для успешной службы в армии – у юношей и функции материнства у девушек, так же это необходимо для трудоспособной эффективной жизнедеятельности. В нашей стране накоплен богатый опыт по использованию различных методик для развития физических качеств у школьников; широкое распространение получили силовые тренинги по различным направлениям фитнеса, которые с успехом могут быть использованы в школьной программе на уроках физической культуры.

Список литературы

1. Зиятдинова, А.И. Гигиенические требования при занятии физическими упражнениями и спортом [Текст]: учеб. пособие / А.И. Зиятдинова - Казань: Казан. ун-т, 2015.- 122 с.
2. Круцевич Т.Ю. Теория и методика физического воспитания [Текст]: учеб. пособие для студентов вузов физ. воспитания и спорта / Т.Ю. Круцевич, Ю.Ф. Курамшин, В.В. Петровский - Киев : Олимп. лит., 2003.- 404 с.
3. Любецкий, Н.П. Здоровье российской молодежи и физическая культура // Научный культурологический журнал. Естествознание. – №14 (159). – 2007.