

Электронное научное издание

«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»

www.yrazvitiye.ru

Специальный выпуск (22), 2019

*Труды Всероссийской конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта»
(24 января 2019 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)*

УДК 796

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА

О.А. Короткова, А.Г. Буров

olga98@bk.ru

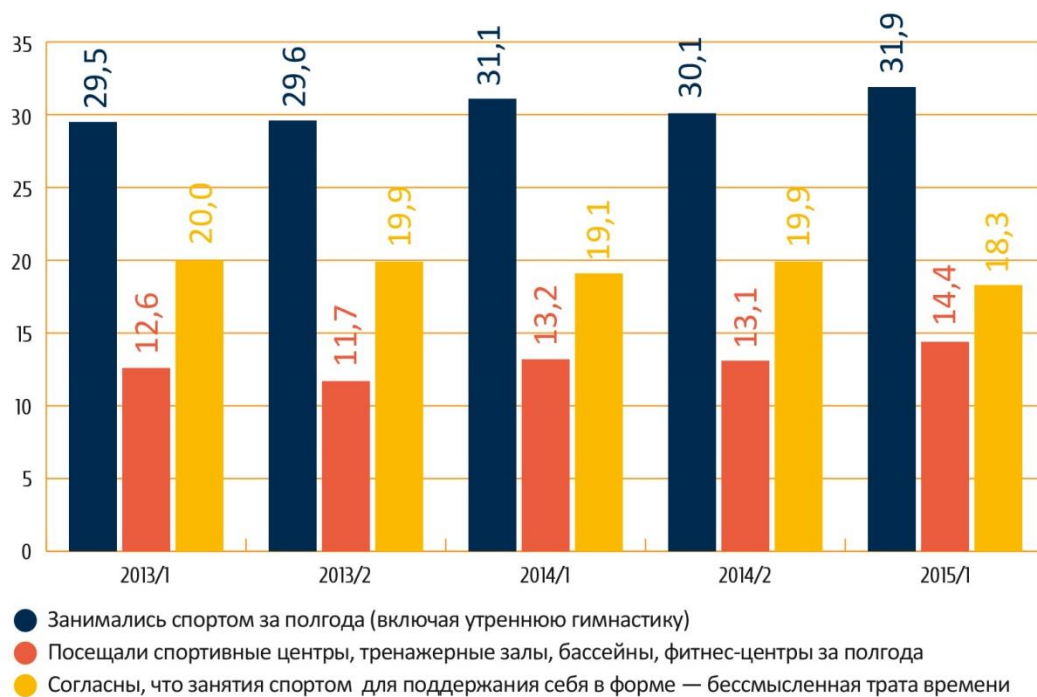
г. Москва, Российский экономический университет им. Г.В. Плеханова

Аннотация.

В статье рассмотрены актуальные проблемы физического воспитания молодежи, пути их решения, причины мотивации и демотивации молодого поколения в занятиях активными видами спорта, а также перечислены функции физического воспитания как важного аспекта, играющего большую роль в развитии личности.

Ключевые слова: физическое воспитание, здоровый образ жизни, молодежный спорт, физическая активность, развитие, физическая культура.

Введение. В настоящее время организация молодежного спорта становится все более популярной для детей и их родителей. Приблизительно 45 миллионов российских детей и подростков занимаются спортом. Около 75% российских семей с детьми школьного возраста имеют как минимум одного ребенка, занимающегося в спортивной секции. На первый взгляд кажется, что состояние физической активности населения РФ находится на высоком уровне, однако, вместе с тем статистические данные свидетельствуют об эпидемии детского ожирения, когда каждый третий ребенок страдает избыточным весом и ведет сидячий образ жизни. Такая статистика набирает обороты с каждым годом, процент малоактивных детей возрастает. Об этом также свидетельствует увеличение количества травм во время занятий спортом, что приводит к 2,6 миллионам посещений молодыми людьми в возрасте от 5 до 24 лет травматологических диспансеров и клиник в год. [1]



Источник: TNS Россия, исследование Marketing Index / TGI Россия, 2013–2015/1 полугодие

Рис.1 Диаграмма популярности спорта и физической активности россиян в возрасте от 18 лет, %

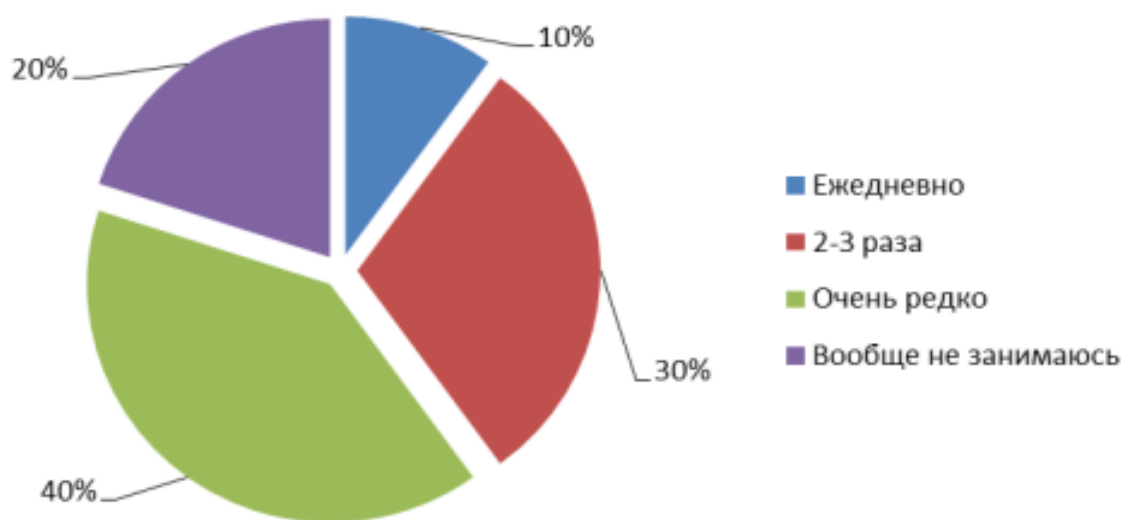


Рис.2 Диаграмма периодичности и количества времени, уделяемого студентами на спортивную деятельность, секции и физические упражнения

Физическое воспитание является одним из важнейших аспектов физической культуры, преподаваемой в начальных, средних, высших и других учебных заведениях, основанной на стандартах и включающей в себя контрольные показатели физической активности учащегося. Физическое воспитание предназначено для развития двигательных навыков, знаний и навыков ведения здорового образа жизни, физической подготовки, спортивного мастерства, самоэффективности и интеллекта. Это способ развития необходимых для полноценной жизни физических упражнений, предназначенных для детей и подростков, для развития их пригодности, двигательных умений и моторики. [2]

В этой статье мы дадим представление о физическом воспитании в контексте студенческого обучения, уточним важность физического воспитания для развития молодого организма, опишем консенсус в отношении характеристик качественных программ физического воспитания и рассмотрим препятствия для качественного физического воспитания и решения для их преодоления. [3]

Физическое воспитание и всестороннее развитие личности выполняет следующие сложные и многофункциональные задачи:

1. Укрепление здоровья и закалывания организма молодого поколения, содействие их правильному физическому развитию и повышению работоспособности, выносливости, силе, смекалке. Сохранение здоровья русской нации является государственной задачей.
2. Не менее важной задачей является формирование и совершенствование двигательных навыков и умений. Эти навыки и умения играют значительную роль в жизни любого человека. Они лежат в основе многих видов практической деятельности.
3. Развитие основных двигательных качеств. Осуществление человеком многих практических действий связано с проявлением физических способностей. К качествам двигательным относятся такие как сила, быстрота, выносливость, гибкость и ловкость.
4. Формирование привычки и устойчивого интереса к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание необходимости ведения здорового образа жизни молодыми людьми. Значением этой задачи является то, что положительное воздействие физических упражнений достигается только тогда, когда они выполняются регулярно. Важно добиться интереса

учеников к регулярным занятиям, не только в стенах учебного заведения, но и за его пределами.

5. Воспитание гигиенических навыков, сообщение знаний в области физических упражнений и закаливания.
6. Формирование лидерских навыков, подготовка общественного физкультурного актива, т.е. включение в активную спортивную деятельность. Необходимо привлекать учащихся к общественной работе по физической культуре: к организации соревнований, игр, походов, школ актива. [5]

Рассмотрим актуальные проблемы физического воспитания студентов, причины, по которым молодые люди все реже занимаются спортом и то, как решить данные проблемы.

Одним из важных аспектов участия молодежи в спорте является достижение баланса между спортом и другими видами деятельности. Исследования показывают, что более высокие результаты развития достигаются молодыми людьми, которые проводят время в мероприятиях, отличных от их доминирующих видов спорта. Это не обязательно количество мероприятий, в которых участвует молодежь, а скорее, что они имеют какую-либо другую альтернативу за пределами спорта. Например, одно исследование показало, что молодежь, которая участвовала в спортивных и школьных клубах, имела более низкие показатели депрессии, чем дети, которые ориентировались исключительно на спорт. Другие исследования свидетельствуют о том, что дети, участвующие в деятельности, сопряженной с реальными проблемами, такой, как добровольное участие в волонтерстве, добиваются больших результатов и возможностей для развития. Эти действия побуждают молодежь развивать гражданскую позицию и идентичность и видеть мир за пределами победы и проигрыша. [4]

Важна также стабильность и продолжительность участия в спорте детей в подростковые и студенческие годы. Исследования показывают, что прерывистое участие в средней и старшей школе не так полезно, как постоянная физическая активность на уроках физической культуры или секциях. Принятие обязательств с течением времени повышает вероятность того, что молодые люди будут преодолевать трудности и препятствия намного проще и уверенней вести себя в непредсказуемых жизненных обстоятельствах. У них также есть больше возможностей взаимодействовать с товарищами по команде, учиться

справляться с межличностными проблемами в коммуникации с другими. Это важный аспект развития инициативы, внутренней силы, которая длится всю жизнь. [5]

Большую роль также играет структурированность физической активности в университете. В институционализированном образовании основная цель заключается в развитии когнитивного потенциала учащегося в смысле изучения знаний по академическим дисциплинам. Эта цель диктует учебную среду, в которой сидячее учебное поведение считается подходящим и эффективным и вознаграждается. Физическое воспитание как часть образования дает единственную возможность для всех детей узнать о физическом движении и заниматься физической активностью. Как уже отмечалось, его цель и место в институционализированном образовании изменились с первоначальной направленности на преподавание гигиены и здоровья на воспитание детей в отношении многих форм и преимуществ физического движения, в том числе спорта и физических упражнений. Благодаря резкому расширению содержания за пределами оригинальных шведских и немецких программ гимнастики 19-го века, физическое воспитание превратилось в область науки с различными учебными целями, которые способствуют целостному развитию личности. [6]

Ученые классифицируют барьеры, которые мешают учебным заведениям осуществлять качественные программы физической культуры как институциональные (вне контроля учителей), так и связанные с преподавателем (связанные с поведением учителей). Многие из них изучили перспективы преподавателей в отношении того, почему дети не занимались ежедневным физическим воспитанием. Они определили три категории барьеров: более низкий приоритет для физического воспитания по отношению к другим предметам, отсутствие показателей эффективности физической активности и отсутствие достаточной инфраструктуры. [7]

Двумя основными препятствиями для физического воспитания, выявленными в вышеизложенных исследованиях, являются штатное расписание и финансирование. Эти барьеры отражают отсутствие поддержки в школах для качественного физического воспитания.

Для многих подростков, у которых мало возможностей быть активными за пределами учебного дня, качество физического воспитания становится единственным вариантом физической активности. Для учащихся в крупных городах занятия по физическому воспитанию служат безопасной обстановке для физической активности под надзором

взрослых в структурированной среде. Для учащихся с ограниченными возможностями, в частности, занятия по физическому воспитанию являются одним из единственных мест для физической активности. По этим причинам крайне важно преодолеть вышеуказанные препятствия для качественного физического воспитания. В настоящее время многие учебные заведения, колледжи и университеты нашли способы сделать это и обеспечить надежные программы физического воспитания. [7]

Как показывает статистика, усилению студенческого физического воспитания способствовала поддержка со стороны общественности, учреждений здравоохранения и родителей. Родители, недавно опрошенные, выразили благоприятные взгляды на физическое воспитание. В частности:

1. Большинство родителей (54-84%) считают, что физическое воспитание не менее важно, чем другие академические предметы.
2. 91% процентов считает, что в школах должно быть больше физического образования.
3. 76% процентов считают, что большее школьное физическое воспитание может помочь контролировать или предотвращать детское ожирение.
4. 95% процентов считают, что регулярная ежедневная физическая активность помогает детям, подросткам и молодым людям лучше учиться и должна быть частью учебной программы для всех студентов. [8]

Качественные программы физического воспитания основаны на стандартах и определены следующими факторами: (1) инструкцией сертифицированных преподавателей физкультуры (2) минимум 150 минут занятий в неделю для начальных школ и 225 минут в неделю для средних и средних школ и (3) осязаемыми стандартами для успеваемости учащихся и окончания учебного заведения. Качественные программы профессионального развития являются неотъемлемым компонентом как начинающих, так и опытных учителей для обеспечения непрерывного предоставления качественного физического образования. Физическое воспитание - это официальная область образования, основанная на ценности человеческого здоровья, в особенности молодого поколения, и она включает оценку в соответствии со стандартами и современными ориентирами этой области. [8]

В заключение хотелось бы сказать, что значимость проблемы здоровья студенческой молодежи определяется ее государственной важностью, так как только здоровое в

физическом и нравственном отношении поколению может обеспечить прогрессивное социальное развитие государства, его безопасность и международный авторитет. Спорт и отдых должны стать неотъемлемой частью жизни студентов, несмотря на тревожные признаки в молодежной спортивной культуре. Спорт обеспечивает среду для физической активности, развития коммуникативных способностей и обучения навыкам развития во всех областях. В наше время из-за проблем со здоровьем, весом, физической активностью в детском возрасте активизация деятельности имеет жизненно важное значение для здоровья и благополучия студентов. Многочисленные преимущества для здоровья детей всех возрастов, которые участвуют в физической активности, также документированы, о чем свидетельствуют статистики, опросы и даже законы РФ относительно физического воспитания. Кроме того, многие государственные и частные организации предложили инициативы, направленные на разработку комплексной школьной и студенческой программы, ориентированной на учебное плановое физкультурное образование. Как крупнейшее учреждение, в котором студенты проводят более половины своих часов бодрствования в учебные дни, институты могут играть ключевую роль в повышении уровня физической активности учащихся, обеспечивая доступ для всех к качественному физическому воспитанию. [8]

Литература

1. Андрющенко Л.Б., Бодров И.М., Зайцев В.А., Буянова Т.В., Носов С.М. Диагностика функционального состояния населения разных возрастных групп на основе методики «Esteksystemcomplex» // Теория и практика физической культуры. – 2018. - №9. – С. 16-18.
2. Возисова М.А., Шутова Т. Н., Буянова Т.В., Зайцев В.А. Компетенции безопасности туристической деятельности в профессиональной подготовке бакалавров физической культуры // Известия тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2018. - №1. – С. 20-27.
3. Выприков Д.В., Буянова Т.В., Бодров И.М., Голубничий С.П. Физическое воспитание молодежи в контексте социальных преобразований // Культура физическая и здоровье. – 2018. - №2(66). – С. 22-25.

Электронное научное издание

«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»

www.yrazvitie.ru

Специальный выпуск (22), 2019

*Труды Всероссийской конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта»
(24 января 2019 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)*

4. Зайцев В.А., Шутова Т.Н., Носов С.М., Буянова Т.В. Innovationbuildingcircuittraininginphysicaleducationofstudents // Известия тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2018. - №1. – С.55-60.
5. Шутова Т.Н. Классификация фитнес-программ и технологий, их применение физической // Известия тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2017. - №2. – С.116-122.
6. Шутова Т.Н. Моделирование фитнес-технологий в процессе физического воспитания студентов на основе диагностики «Estecksystemcomplex» // Теория и практика физической культуры. – 2017. - №9. – С. 30-32.
7. Шутова Т.Н., Александров Д.С., Носов С.М. Буянова Т.В. Модель организации производственной гимнастики в современных социально-экономических условиях // Культура физическая и здоровье. – 2018. - №1(65). – С.112-115.
8. Bochkareva S.I., Buyanova T.V., Vysotskaya T.P., Golubnichiy S.P. Online educational resources applied in academic physical education process. // Ntheory and practice of physical culture. – 2018. - №3. – P. 15.