

УДК 796

ПРОБЛЕМЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА СРЕДИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ.

Никульникова В. Ю., студентка группы ЛШ-11, I курс, Галюнко Т. Э., ст.
преподаватель

Майкопский государственный технологический университет.
г. Майкоп

Аннотация: актуальность данной статьи обусловлена тем, что в настоящее время действующая система физического воспитания студенческой молодёжи не справляется с существующими проблемами ухудшения физического здоровья студентов. Проблема ухудшения физической подготовленности и здоровья студенческой молодёжи является важной государственной проблемой.

Целью данного исследования является выявление факторов, имеющих негативное влияние на здоровье студента, и определение методов борьбы с ними.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, высшее образование, здоровье, студент.

Введение.

Спорт и физическая активность являются неотъемлемыми элементами нормальной жизни здорового человека. При этом они влияют не только на физическое состояние, но и на психическое, делают человека энергичным, уверенным в себе, дисциплинированным. Общеизвестно, что регулярные занятия спортом положительно влияют на сердечно-сосудистую систему, помогают укрепить мышцы, улучшить осанку и нормализовать вес, укрепить кости и сделать суставы и связки более гибкими. Однако, среди студенческой молодежи наблюдается низкий уровень физической активности и интереса к спорту. Проблемы развития физической культуры и спорта среди студенческой молодежи являются актуальными и требуют дальнейшего исследования.

Проблема 1: Отсутствие мотивации.

Одной из главных проблем развития физической культуры и спорта среди студентов является отсутствие мотивации. Многие студенты не видят в занятиях спортом и физической культурой никакого смысла, поэтому не стремятся к этому. Одна из причин – недостаточное информирование о том, как физическая активность положительно влияет на здоровье, настроение и работоспособность.

Для решения этой проблемы необходимо проводить информационную работу среди студентов. Важно рассказывать им о том, что занятия спортом помогают улучшить качество жизни и повысить успеваемость в учебе. Также можно использовать различные мотивационные методы, например, создавать

группы в социальных сетях, где студенты могут делиться своими достижениями и получать поддержку от других.

Проблема 2: Отсутствие времени.

Еще одной проблемой является отсутствие времени. Студенты часто заняты учебой, работой и другими делами, поэтому не могут найти время для занятий спортом. Однако, регулярные занятия спортом и физической культурой помогают повысить работоспособность и уменьшить усталость, что может положительно сказаться на успеваемости в учебе.

Для решения этой проблемы необходимо научить студентов планировать свое время и находить возможности для занятий спортом. Например, можно использовать перерывы между занятиями для коротких тренировок или выбирать спортивные секции, которые проводят занятия в удобное для студентов время.

Проблема 3: Отсутствие доступных условий для занятий спортом

Третьей проблемой является отсутствие доступных условий для занятий спортом. Не все вузы имеют достаточное количество спортивных залов, тренажерных комнат и других объектов для занятий спортом. Это может стать препятствием для тех студентов, которые хотят заниматься физической культурой и спортом.

Для решения этой проблемы необходимо создавать условия для занятий спортом и обеспечивать доступ к необходимым объектам. Важно проводить регулярный ремонт оборудования и следить за его качеством. Также можно организовывать выездные тренировки или использовать другие способы, чтобы студенты могли заниматься спортом вне университета. Важным шагом является также предоставление студентам возможности для занятий спортом в свободное время. Например, можно организовать бесплатные занятия в спортивных клубах или проводить занятия на открытых площадках.

Проблема 4: Отсутствие поддержки со стороны вуза

Некоторые вузы не придают должного значения физической культуре и спорту, что может негативно сказаться на интересе студентов к этому направлению. Важно создавать условия для проведения соревнований и мероприятий по физической культуре и спорту, а также поддерживать их организацию.

Для решения этой проблемы необходимо проводить активную работу по организации соревнований и мероприятий по физической культуре и спорту. Важно поддерживать интерес студентов к этому направлению и создавать условия для их участия в различных мероприятиях.

Важным шагом является также предоставление студентам возможности для занятий спортом в свободное время. Например, можно организовать бесплатные занятия в спортивных клубах или проводить занятия на открытых площадках.

Проблема 5: Вредные привычки.

Вредные привычки такие как курение, употребление алкоголя и наркотиков, могут серьезно повлиять на занятие спортом.

1. Ухудшение физической формы: Курение и употребление алкоголя могут снизить уровень физической подготовки, что может привести к ухудшению результатов в спорте.

2. Повреждение легких: Курение может привести к повреждению легких, что может снизить уровень кислорода в организме и ухудшить спортивные результаты.

3. Увеличение риска травм: Употребление алкоголя и наркотиков может привести к увеличению риска получения травм во время занятий спортом.

4. Повреждение мышц: Нарушение питания и употребление наркотиков могут привести к повреждению мышц, что может снизить уровень физической подготовки.

5. Снижение мотивации: Вредные привычки могут снизить мотивацию к занятиям спортом, что может привести к снижению результатов и отказу от занятий вообще.

Поэтому, необходимо донести до студентов информацию о том, что важно избегать и избавляться от вредных привычек и заботиться о своем здоровье.

Проблема 6: Комплексы.

Комплексы могут серьезно повлиять на занятие спортом и привести к снижению уровня физической подготовки. Вот несколько примеров:

1. Снижение уверенности: Комплексы могут снизить уверенность в своих спортивных способностях, что может привести к снижению мотивации и результатов.

2. Ограничение движений: Некоторые комплексы могут привести к ограничению движений и снижению гибкости, что может препятствовать выполнению определенных упражнений.

3. Снижение выносливости: Комплексы могут привести к снижению выносливости и уровня физической подготовки, что может затруднить выполнение длительных тренировок.

4. Ограничение выбора спорта: Некоторые комплексы могут ограничить выбор спорта, так как человек может чувствовать себя неудобно или неуверенно в определенных видах спорта.

5. Негативное влияние на психическое здоровье: Комплексы могут привести к негативному влиянию на психическое здоровье, что может снизить уровень мотивации и интереса к занятиям спортом.

Поэтому, чтобы достичь хороших результатов в спорте, необходимо работать над своими комплексами и уверенностью в своих способностях. Также важно выбирать спорт, который приносит удовольствие и соответствует индивидуальным потребностям и возможностям.

Заключение.

Проблемы развития физической культуры и спорта среди студенческой молодежи являются актуальными и требуют дальнейшего исследования. Необходимо проведение комплексных мероприятий для решения этих проблем, таких как обеспечение доступа к спортивным площадкам и оборудова-

нию, проведение информационных кампаний о пользе занятий физическими упражнениями и спортом, организация различных соревнований и мероприятий, а также предоставление возможностей для занятий спортом в свободное время, а также уделить внимание вопросам опасности вредных привычек и психологических ограничителей.

Список литературы:

1. Бароненко, В.А. Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие / В.А. Бароненко, Л. А. Рапопорт. - М.: Альфа-М, 2017. - 352 с.
2. Бишаева, А.А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента (для бакалавров) / А.А. Бишаева. - М.: КноРус, 2017. - 160 с.
3. Гришина, Ю.И. Физическая культура студента: учебное пособие / Ю.И. Гришина. - РнД: Феникс, 2019. - 283 с.
4. Виленский, М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента (для бакалавров) / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. - М.: КноРус, 2018. - 256 с.