

АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ ВОСПИТАНИЯ МОЛОДЕЖИ И СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА

Н.А. Воронов, канд. биол. наук, доцент

**Ярославское высшее военное училище противовоздушной обороны Министерства обороны Российской Федерации
(Россия, г. Ярославль)**

***Аннотация.** Данная статья рассматривает вопросы создания программы подготовки студентов по направлению физическая культура, а также затрагиваются вопросы теоретической физической культуры, которая предполагает изучение и формирование мировоззрения в системе научно-практических знаний в физической культуре и практических занятий направленных на оздоровление, поддержание физической формы студентов, на развитие опорно-двигательной системы.*

***Ключевые слова:** физическая культура, движение, физические упражнения, студенты, спорт, молодежь.*

Физическая культура, как предмет, встречается во многих высших учебных заведениях. Главной задачей физической подготовки является нормализация здоровья молодежи, гармонизация и формирование личности [2]. Ну и главной целью физкультуры конечно же является физическая культура личности.

Обучающийся должен понимать: место физической культуры в системе других наук; ее место в развитии личности; знание основ здорового образа жизни, как физическая культура относится к этому аспекту; использование физической культуры для достижения профессиональных целей.

Физическое воспитание студентов и молодежи предполагает собой не только физическую и практическую подготовку, но и теоретическую часть. В этом раздел студент изучает научно – практическое и социальное назначение и значение физической культуры. Теоретическая часть предполагает изучение и формирование мировоззрения в системе научно – практических знаний в физической культуре. Знания передаются студентам в форме лекций и консультаций. Также студенты должны дополнять свои знания домашним изучением научной литературы и различных научных статей, работ и докладов.

Практические занятия направлены на оздоровление, поддержание физической формы студентов, на развитие опорно –

двигательной системы. К обязательным занятиям относятся:

овладения важными умениями и знаниями (бег, ходьба, катание на лыжах и др.);

самооценка работоспособности, то есть, насколько быстро студент устает, совершенствование своего уровня;

составление индивидуальных программ (плавание например);

основы методики самомассажа;

применение методик коррекции и исправления своей осанки;

гимнастика;

средства и методы мышечной релаксации в спорте и другие направления.

Учебно – тренировочные результаты направлены на достижение высоких целей и результатов, воспитание дисциплины и ответственности учащихся.

Средствами практического раздела являются игры, занятия на лыжах, коньках и др. [3].

Существуют своего рода контрольные занятия, направленные на замеры определенных достижений студентов. То есть, это установленные нормативы, которые студент должен сдать в пределах своей возрастной группы, индивидуальных особенностей организма и пола. Такие тесты проводят в начале учебного года, в середине его и в конце, чтобы зафиксировать определенный сдвиг и успехи обучаемого.

Также не мало существует студентов среди молодежи, которые отстают в фи-

зическом развитии, здесь важно оптимизировать их работу, не вызывая у них комплексы, а наоборот развивать индивидуальные особенности, которые позволяют через некоторое время добиться определенных результатов в физической культуре.

Доказано, что у многих девушек и юношей не развит интерес к занятиям спортом, по – этому важно в процессе практических занятий воспитать в молодежи усиление социально – значимой мотивации, что привело бы их к повышению уровня обучения в целом.

Также любой знает, что обучение в ВУЗе сопряжено с сильной умственной нагрузкой и усталостью [1]. По – этому занятия физкультурой является неотъемлемой частью обучения, оно помогает сконцентрировать мысли, отвлечься от непосредственного учебного процесса. Ученые установили, что студенты, которые чередуют умственную и физическую работу склонны к большей трудоспособности и работоспособности, способны запоминать больший объем информации, выделяя из него главное.

При проведении практических занятий важно учитывать физическую подготовку студентов, время проведения занятия и их количество в неделю. Так если занятие проводится первой парой, то важно применять занятия с малой интенсивностью и нагрузкой, так как организм студента еще до конца не проснулся и впереди его ждет сложный напряженный день, по – этому важно не потерять все силы в начале рабочего, учебного дня. Если занятия проходят два раза в неделю и студенты имеют низкую среднюю физическую нагрузку, то также важно нагрузку распределить равномерно, а не нагружать на первом занятии, чтобы на втором студенты чувствовали себя обессиленными. Также важно иногда обычные виды спорта заменять на игровые процессы. Таким образом студенты расслабляются и получают положительные эмоции от занятия физической культурой. В сессию важно проводить занятия именно на свежем воздухе, так как большую часть дня студенты проводят в здании.

Доказано, что чередование различных методик положительно и динамически влияет на умственное развитие студентов [3].

Физическая культура может проводится по общему направлению, профессиональному, лечебному, гигиеническому, оздоровительному и лечебному.

К сожалению не все студенты могут заниматься физической культурой, в связи с состоянием своего здоровья. Но для таких студентов существует оздоровительная физическая подготовка. Она предполагает собой воспитание выносливости, улучшение кровеносной системы организма, сердечно – сосудистой. Меняет отношение студента к спорту.

Обучение таких студентов чаще всего направлено:

- укрепление здоровья;
- устранение функциональных отклонений своего здоровья;
- устранение недостатков в физическом развитии студента;
- познание своей болезни и методов борьбы с ней, изучение профилактики;
- изучение теории по основам физической культуры.

Физическая нагрузка в таких группах строго подлежит регламентированию, чтобы не усугубить состояние больного, а наоборот помочь ему в борьбе с заболеванием [2]. Исключаются занятия с интенсивными и сильными нагрузками. Физические упражнения выполняются в щадящем режиме.

Влияние физической культуры на социальное здоровье человека. Физическая культура имеет большой вес в образовании социально здорового человека, так как способствует выражению большой гаммы эмоций, прививает такие качества как работа в команде, ответственность, лидерство, смелость, желание преодолевать трудности, решительность, уверенность в себе. Так же спорт помогает человеку самореализоваться, найти свое «я», удовлетворяет потребность в общении и нахождении в социуме [1]. Вся многогранность спорта позволяет любому человеку получить именно то, что ему нужно: кто-то при-

ходит за победами, другой хочет совершенствовать свое тело и дух, третий желает быть здоровым, четвертый нацелен на карьеру. Получаемые на тренировках качества, человек применяет в повседневной жизни, это помогает ему развиваться как личности и как члену общества. Общество требует от человека разные качества, а спорт помогает привить и развить их.

Здоровье – не только состояние организма, но и ценность. Как и любую ценность его надо беречь и преумножать. В этом нам и поможет физическая культура, развивающая все необходимое для правильного функционирования организма, работы мозга и жизни в обществе. Спортом необходимо заниматься людям всех возрастов.

Занятия строятся на основе физической тренировки, но такие студенты также сдают нормативы, зачеты, контрольные.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что государственная программа разработана в этой сфере достаточно четко и носит образовательный, физический характер. Помогает студентам и молодежи формировать правильное мировоззрение в области спорта, кому-то помогает открыть в себе новые спортивные достижения. Также в настоящее время существует достаточно много секций при ВУЗах, в которые студенты могут зачисляться по итогам конкурса на совершенно бесплатной основе. Проводится много различных акций, марафонов в которых студенты также могут проявить свои физические способности.

Библиографический список

1. *Физическая культура и здоровый образ жизни студента: Учебное пособие* / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. – М.: КноРус, 2013. – 240 с.
2. *Физическая культура и спорт трудящихся* / П.А. Виноградов, Ю.В. Окуньков. – М.: Советский спорт, 2015. – 172 с.
3. *Физическая культура. Уроки двигательной активности.* / Е.М. Елизарова. – М.: Советский спорт, 2013. – 95 с.
4. *Феномен социализации студента в образовательном процессе физического развития* / Н.А. Воронов, И.П. Гладких, А.В. Люсин // В сборнике: Образование и педагогические науки в XXI веке Сборник статей победителей Международной научно-практической конференции. Под общей редакцией Г.Ю. Гуляева. 2017. С. 162-165.

TOPICAL ISSUES OF EDUCATION OF YOUTH AND STUDENT'S SPORT

N.A.Voronov, *candidate of biological sciences, associate professor*

Yaroslavl highest military college of air defense of the Ministry of Defence of the Russian Federation
(Russia, Yaroslavl)

Abstract. *This article considers questions of creation of the program of training of students in the direction physical culture and also the questions of theoretical physical culture which assumes studying and formation of outlook in system are raised it is scientific-practical knowledge in physical culture and the practical training directed to improvement, maintenance of physical shape of students, to development oporno-motive system.*

Keywords: *physical culture, movement, physical exercises, students, sport, youth.*