

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА НА СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ

В современном обществе факторов влияющих на работоспособность человека очень много. Не правильное питание, сидячий образ жизни, экологическое состояние окружающей среды, психологическая и экономическая обстановка и другие факторы негативно отражаются на человеке и его здоровье. Не удивительно что это приводит к огромному количеству хронических заболеваний среди самых разных слоев населения.

Вполне естественно, что такого рода ситуация принуждает принять меры в сфере физической культуры и спорта. Чтобы оказать максимально позитивное воздействие, необходимо направлять действенные преобразования не по отдельно взятым нормативам, а через полезную и увлекательную физическую активность, создавая комфортность для развития личности. На уроке физической культуры происходит не только всестороннее физическое развитие со всеми важнейшими его составляющими: выносливостью, координацией, гибкостью и ловкостью, но и формирование универсальных учебных действий.

Именно при занятиях спортом и физической культурой наиболее ярко проявляются такие важные для современного общества ценности, как равенство шансов на успех, достижение успеха, стремление быть первым, победить не только соперника, но и самого себя, вера в свои силы. Речь идёт о возможности развития и воспитания личности студента средствами спорта, соревнования, тренировочных нагрузок, спортивной подготовки, в ходе которой формируется сама личность в целом, способная достигать высокого результата. Лишь высокообразованный человек, обладающий спортивной культурой, способен сегодня одерживать настоящие победы.

Проблемы развития физкультуры и спорта можно и нужно решать через "спорт для всех", то есть развивать разнообразные формы двигательной активности и спортивные соревнования, имеющих целью укрепление здоровья людей - к "спорту высших достижений". В нашем спорте сегодня необходимо вести золотое правило «от малого к большому, от простого к сложному». Все современные проблемы в "спорте высших достижений" необходимо искать именно в спорте шаговой доступности. От этого возрастет возможность для дальнейшего карьерного роста молодого спортсмена.

Нежелание молодежи посещать спортивные занятия также связана с падением престижности данной отрасли. Более того, наметился необоснованный уклон в сторону занятий так называемыми, “модными”, видами спорта, таких как фитнес, йога, фиткросс. Ведь у нынешней молодежи нет интереса к однотипным и “приведшимся”, упаржнениям, что приводит нас к такой проблеме как, низкая квалификация тренеров и не умение заинтересовать школьников и студентов.

Современный учебный труд имеет высокую информативность и интенсивность, что тем или иным образом отражается на функциональном состоянии студентов. К основной актуальной проблеме здоровья можно отнести сокращение часов занятий физической культурой на почве их занятости. При не соблюдении здорового образа жизни это может привести к заболеваниям и снижению эффективности обучения. Известно, что студенты, как правило, имеют отклонения от здорового образа жизни, эти нарушения связаны с высокой занятостью и не умением организовать свой быт и учебную деятельность. Ну, а, самое печальное в данной ситуации это падение престижности здорового образа жизни. В конечном итоге все это приводит к снижению уровня физического здоровья и физической подготовленности, то в свою очередь вызывает различные хронические заболевания.

В крупных городах студенты тратят очень много времени на дорогу от дома до места учебы, учитывая то, что некоторая часть из них тратит на это около двух часов, а иногда и больше. Дополнительным фактором, отягощающим обучение в вузе, является постоянная необходимость совмещения учебы с работой. Часто, студенты заняты

малоквалифицированным трудом: работают продавцами, грузчиками, официантами, дворниками, охранниками, как правило, это происходит в вечернее или ночное время. Уже на первых курсах учебу с работой совмещают более 30% юношей и 15% девушек. Это приводит к значительному нарушению режима дня.

Современные исследования демонстрируют, что одним из нарушений образа жизни является питание студентов. Молодежь практически не соблюдает баланс в питательных веществах, т.е. нарушена рациональность в питании. Наблюдаются большие нарушения в режиме сна и отдыха. Все это отрицательно влияет на функциональное состояние организма и может привести к заболеваниям, что прямым образом мешает поддерживать и улучшать физические качества студентов.

В нашем вузе студенты занимаются такими видами спорта, как: аэробика, футбол, бадминтон, волейбол, баскетбол, шахматы, плавание, борьба, легкая атлетика; многие из студентов начинают заниматься профессионально и добиваются определенных достижений, таких как мастер спорта, кандидат в мастера спорта, в вузе всё создано для занятия различными видами спорта, и поэтому у вуза так много спортивных достижений. Что касается моей физической подготовки в университете, можно сказать, что я столкнулась с такими заболеваниями как, хроническая пневмония, и хронический гастрит. Это все последствия моей малоподвижности и не правильного режима питания. На данный момент я занимаюсь в специализированной медицинской группе по физической культуре, что позволяет мне свободно заниматься спортом и не перегружать свой организм. Разделение студентов по их состоянию здоровья, является отличным примером решения такой проблемы как предоставление общего физического развития для всех студентов. Также студенты в праве выбрать любую спортивную секцию, в которую они хотели бы вступить, что повышает их интерес к физической культуре и занятиям спортом в общем.

Приведенные мною проблемы в сфере физической культуры, являются лишь частью проблем. Развитие физической культуры на новом и качественном уровне является актуальной проблемой современного и быстро развивающегося общества, что требует не отложенного решения.

Литература:

1. Чукалина Я.В. Актуальные проблемы развития физической культуры и спорта.
2. Маликов Н.В. Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных условиях жизни.
3. Корсакова О.Н. Соотношение физической подготовки студентов к современным нормативам .