

УДК 796

**АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ
ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ МОЛОДЕЖИ**

Козниенко И.В.

*Ярославское высшее военное училище противовоздушной обороны
Ярославль, Россия*

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, а так же совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путем физического воспитания, физической подготовки и физического развития.

Ключевые слова: спорт, студенты, молодежь, виды спорта, тренировка, физическое воспитание.

TOPICAL ISSUES PHYSICAL TRAINING OF YOUTH

Kozniyenko I.V.

*Yaroslavl Higher Military School of Air Defense,
Yaroslavl, Russia*

Annotation

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 a system scientifically – practical knowledge in physical culture and a practical training of the improvement of its physical activity and formation of a healthy lifestyle, social adaptation directed to improvement, maintenance of physical shape of students, and also by physical training, physical training and physical development are raised.

Keywords: sport, students, youth, sports, training, physical training.

Так как физическое воспитание, а непосредственно физическая культура, является одной из первых ступеней освоения физического воспитания то у неё возникает множество проблем. Поскольку индивид начинает адаптироваться не только к физической активности, но также и к социуму в целом.

Существуют различные спорные моменты, касающиеся физического воспитания. Возникает различная озабоченность и взгляды, которые типичны для многих учителей физического воспитания сегодня, и они предлагают убедительные аргументы для обучения молодых людей здоровью через физическую культуру и молодежный спорт [1]. В то же время важно признать, что большая часть того, что сообщается в СМИ о здоровье, активности и ожирении молодых людей неточны, преувеличены и, следовательно, вводят в заблуждение. И к ним стоит относиться с осторожностью.

Однако, это не значит, что очень реальные проблемы со здоровьем, с которыми сталкиваются некоторые молодые люди, можно игнорировать.

К вкладу, который физическая культура и спорт могут внести в здоровье и благополучие детей и молодых людей в последние годы проявляют повышенный интерес [5].

Физическая культура и спорт играют важную роль в обеспечении возможностей для молодежи улучшить свое здоровье [2].

Во-первых, однако, важно уточнить термины физическая культура и молодежный спорт. Физическую культуру проходят в школах во время учебной

программы, и она является обязательной для всех молодых людей и предоставляется обученными учителями физической культуры (или другим соответствующим образом квалифицированным персоналом школы). Молодежный спорт, является с другой стороны, тем, где добровольно участвуют молодые люди и это может проходить в разнообразных контекстах и доставляться рядом лиц. Например, он может быть в школьных клубах, спортивных или развлекательных центрах или молодежных центрах, где предоставляется тренерами, добровольцами, родителями, работниками молодежи или другими лицами. Таким образом, хотя существует четкое различие между физической культурой и молодежным спортом

И то и другое представляют собой ключевые контексты для обучения молодых людей здоровью посредством физической активности и спорта и сталкиваются с некоторыми аналогичными проблемами в этой области обучения.

Очевидный вклад, который физическая культура и молодежный спорт вносит в здоровье, - это участие в физической активности. Проще говоря, и то и другое дают возможность молодым людям приобретать и развивать навыки, которые связаны с физической активностью. Это обычно объясняется тем, что физическая культура имеет целью воспитывать и осуществлять физическую активность и отношение к спорту, учитывая её двойной акцент на «обучение движению» и «переход к обучению» [3]. В этом случае, физическая культура устанавливает основу для пожизненного участия в физической активности и спорте.

Аналогичный вывод можно было бы сделать для образовательной ценности молодежного спорта, где тренеры заинтересованы в целостном развитии молодежи через спорт. Эта образовательная функция важна с учетом растущих доказательств преимуществ для здоровья, получаемых от участия в физической активности. Было установлено, что физическая активность играет

роль огромную роль в профилактике и управлении избыточным весом и ожирением у молодых людей, и есть хорошие доказательства связи между уровнями физической активности и риском типа диабет и сердечно-сосудистых заболеваний, а также физическая активность и здоровье костей у детей и подростков. Физическая активность также может повысить самооужание и когнитивную функцию, а также снижение симптомов депрессии и тревоги у молодых людей. Вышеприведенное имеет значение, учитывая, что значительная часть молодых людей неактивна и ведёт сидячий образ жизни. Существуют также конкретные доказательства того, что физическая культура и молодежный спорт успешно способствуют укреплению здорового образа жизни и изучению здоровья. Например, школьные мероприятия по физической активности, особенно те, которые включают в себя, а также сосредоточены на физической культуре, как сообщается, оказывают положительное влияние на здоровье молодых людей, их активность и уровень пригодности, а также их знания, понимание и отношение к физической активности. Кроме того, участие в молодёжном спорте как было установлено, оказывает благотворное влияние на поведение физической активности, образ жизни, и психологическое благополучие молодых людей.

Физическая культура и молодежный спорт играют важную роль в содействии обучению здоровью, но не менее важно отдавать отчёт о том, что они могут достичь [4].

Таким образом, хоть и общепризнано, что физическая культура и молодежный спорт и особенно первая, играют важную роль в обучении молодых людей в оздоровительном плане, они явно не могут (сами по себе) удовлетворять всей и физической деятельности, а также нести ответственность за улучшение состояния здоровья и деятельности молодых людей.

Физическая культура и молодёжный спорт являются первоисточником физического воспитания индивида. Существует множество спорных вопросов

касающихся физической культуры и молодёжного спорта, как инструментов для воспитания физической образованности молодёжи. Однако в большинстве своём физическая культура и молодёжный спорт в положительных аспектах влияют на развитие молодёжи, предотвращении болезней, а также умственного развития молодых людей.

Библиографический список:

1. Виленский М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: Учебное пособие / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. М.: КноРус, 2013. – 240 с.
2. Воронин С.М. Влияние организационной культуры вуза на формирование ценностной среды студенческой молодежи с исследовательской точки зрения / С.М. Воронин, Н.А. Воронов, С.В. Новожилова, В.В. Новиков, И.П. Афонин // Вестник Рыбинской государственной авиационной технологической академии им. П.А. Соловьева. 2016. № 4 (39). С. 63 – 67.
3. Воронов Н.А. Актуальные вопросы воспитания молодежи и студенческого спорта / Н.А. Воронов // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. 2018. Т. 1. № 6. С. 61-63
4. Елизарова Е.М. Физическая культура. Уроки двигательной активности. / Е.М. Елизарова. – М.: Советский спорт. 2013. – 95 с.
5. Елькин Ю.Г. эффективность формирования специальных физических качеств у студенческой молодежи / Ю.Г. Елькин, Н.Т. Косяшников, А.В. Буриков // Вестник Рыбинской государственной авиационной технологической академии им. П.А. Соловьева. 2014. № 2 (29). С. 107-110.

Оригинальность 95%