БАРЬЕРЫ НА ПУТИ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ, С КОТОРЫМИ СТАЛКИВАЮТСЯ СТУДЕНТЫ И СПОСОБЫ ИХ ПРЕОДОЛЕНИЯ

BARRIERS TO PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS THAT STUDENTS FACE AND WAYS TO OVERCOME THEM

УДК 796

Хошафян Дарья Алексеевна, студент, 2 курса, факультет «Управления», Южно-Российский институт управления РАНХиГС при Президенте Российской Федерации, Россия, г. Ростов-на-Дону

Научный руководитель: Лесникова Г. Н.

Khoshafian D. A. dashasong69@gmail.com

Scientific adviser: G. N. Lesnikova

Аннотация

В статье описывается текущее состояние отношения студенческого сообщества к физической культуре и спорту. Выявлены основные препятствия на пути физического воспитания и спорта. Работа описывает как эти проблемы решаются сегодня. Дан краткий обзор нормативно-правовых актов, поддерживающих студенческий спорт.

Abstract

The article describes the current state of the student community's attitude to physical culture and sports. The main obstacles to physical education and sports are identified. The work describes how these problems are solved today. A brief overview of the legal acts supporting student sports

Ключевые слова: Физическая культура, спорт, студенческая среда, молодежь, здоровье.

Keywords: Physical culture, sports, student environment, youth, health.

По данным опроса Всероссийского центра изучения общественного мнения (проведенного 16.08.2019 с использованием метода телефонных интервью на случайной выборке классных деятелей), процент россиян, периодически занимающихся спортом с 2007 по 2019 год, увеличился на 22%. В том числе 17% опрошенных тренируются ежедневно, 22% - несколько раз в неделю, 10 % - один раз в неделю, 5 % - несколько раз в месяц, 6 % - несколько раз в год", - говорится в исследовании. Более того, участники в возрасте от 18 до 24 лет (59%) более активно занимаются спортом [6], и большинство студентов попадают в эту категорию. Есть положительная тенденция, однако есть доля людей, которые встречают препятствия на пути к спорту или физкультуре. Основными препятствиями являются: нехватка времени, слабое здоровье, отсутствие силы воли и денег. Так как в Российской Федерации в большинстве случаев конечным институтом, предоставляющим условия для занятий спортом бесплатно (здания, оборудование и т.д.) является учебным заведением среднего и высшего образования то логично предположить, что финансовый аспект для студентов не является таким уж препятствием..

В большинстве случаев нужна лишь спортивная одежда, которая бы соответствовала ряду параметров (комфортна, не стесняет движений и т. д.) и обувь. Более того, следует отметить, что преподаватели физической культуры ориентируют студентов на бюджетные варианты занятий спортом, пропагандируя виды физической активности, позволяющие достичь максимальных результатов при минимальных финансовых затратах. Например, в Южно-Российском институте управления РАНиГС при Президенте РФ преподаватели физической культуры всячески поддерживают стремление студентов вести здоровый образ жизни, заниматься физической

культурой и спортом, пропагандируют занятия бегом, занятия на городских спортивных площадках и т. д.

Вопрос времени является спорным по отношению к физической культуре и спорту. С одной стороны, занятия физкультурой (в зависимости от направления обучения) организованы по университетскому расписанию.

С другой стороны, по данным Национального исследовательского университета "Высшая школа экономики", представленным в аналитическом докладе "российская молодежь: образование и Наука" за 2018 год, в России учебу и работу совмещают более половины студентов вузов [4]. Это приводит к накладке графика работы и обучения, переходу на индивидуальный план обучения и непосещения занятий, недостаточной активности на занятиях и т. д. Однако при достаточном уровне мотивации занятия также могут быть включены в расписание, хотя бы с оздоровительными видами гимнастики. Поэтому утренняя оздоровительная гимнастика (упражнения) поможет сохранить и укрепить здоровье, поддержать физическую и умственную работоспособность, а также расслабиться после физических, умственных или эмоциональных нагрузок.

Отсутствие силы воли, которая напрямую связана с мотивацией, поскольку мотивация порождает силу воли, является еще одной причиной нерегулярных физических тренировок или их полного игнорирования. Маклаков А. Г. отмечает, что чаще всего в научной литературе мотивация рассматривается как совокупность психологических причин, объясняющих поведение человека, его возникновение, направленность и активность [5].

Кроме того, наука различает понятия «спорт» и « физическая культура». Спорт понимается как многогранное социальное явление, включающее в себя сферу подготовки человека к труду, защиты Родины, удовлетворения духовных потребностей, укрепления и расширения международных связей, эстетического воспитания и физического самовоспитания человека. Физическое воспитание является одним из направлений социальной деятельности, направленной на сохранение и

укрепление здоровья. Как можно понять из приведенных определений, мотивация к занятиям спортом "осязаема" больше, чем мотивация к занятиям физической культурой, особенно для молодых людей, не столкнувшихся с серьезными проблемами со здоровьем. Поэтому в ряд задач преподавателя физической культуры входит не только подача материала, контроль правильности выполнения упражнений, но и работа по мотивации учащихся. Мотивировать в этом плане можно по-разному: спрашивать учебный материал о спорте, приводить примеры из истории и личного опыта, рассказывать об изменениях, происходящих в организме во время физических упражнений, организовывать соревнования и, конечно же, подавать личный пример.

Многое зависит от самих студентов, насколько они готовы усвоить и предоставить информацию, насколько у них сформировано осознание и понимание ценности своей жизни и здоровья.

Слабое здоровье - еще одна проблема, которая россиянам часто не дает использовать физические нагрузки. Одним из способов преодоления этого препятствия является физиотерапия (Лечебно физическая культура). Этот метод, направлен на быстрое и полное восстановление здоровья и / или профилактику осложнений заболевания, основанный на физкультуре. Структурной единицей данной физиотерапии являются физические упражнения, движения, используемые в качестве неспецифического раздражителя с целью лечения и реабилитации. Особенностью физиотерапии является естественное биологическое содержание, обусловленное двигательной функцией. Во время занятий пациент активен, в отличие от других терапевтических методов, когда медицинские манипуляции над пациентом выполняются медперсоналом. Важно, что физические упражнения помогают восстановить не только физические силы, но и умственные, что важно для людей, страдающих заболеваниями.

Сегодня в университетах обязательны курсы ЛФК. В небольших группах (чтобы иметь возможность уделять внимание каждому ученику, ведь

в эти группы часто входят люди, страдающие различными заболеваниями) студенты выполняют специальные упражнения, учатся следить за своим здоровьем. Важно отметить, что в таких категориях особое внимание уделяется эмоциональному состоянию, так как люди, страдающие заболеваниями, часто имеют комплексы, связанные с их физическими возможностями, известно, что эмоциональное состояние напрямую влияет на здоровье.

Как видим, все" препятствия " на пути к физкультуре и спорту периода обучения в вузе можно преодолеть. Однако для того, чтобы сформировать новое отношение к спорту, особенно к студенческому спорту, нужен и новый подход, система, в которой движение будет идти не только от тренера к ограниченному числу студентов, но и от государства ко всем студентам, потому что школьники и студенты - это продолжение нации, которая должна становится здоровой и крепкой. Распоряжением Правительства Российской Федерации от 7 августа 2009 года утверждена "Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года", где излагаются цели, задачи и основные направления совершенствования государственной политики в области развития [1]. Для реконструкции студенческого спорта образована АССК России (Ассоциация студенческих спортивных клубов России), идею которой поддержал президент РФ Владимир Путин. 1 сентября 2013 года вступил в силу Федеральный закон" Об образовании в Российской Федерации " [2], который предусматривает в обязательном порядке руководство вуза содействовать развитию физической культуры и спорта. Оказалось, что основная проблема заключается в том, что многим вузам не хватает средств, квалифицированных кадров и современной материально-технической базы, однако в "Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года" указано, что "государственные расходы на подготовку граждан по занятиям физической культурой и спортом

являются выгодными инвестициями в развитие человеческого потенциала"[1].

Физическая активность, на мой взгляд, является важным условием жизни и развития человека, так как является раздражителем, стимулирующим процессы формирования организма [3]. Регулярная физическая активность приводит к развитию адаптационных функций. Студенческий спорт способствует улучшению физического и духовного здоровья, выступает альтернативой наркотикам, алкоголю, интернету и ночной жизни. Таким образом, сегодня государство принимает меры по популяризации студенческого спорта и рассматривает оздоровление нации как один из приоритетов современной политики.

Литература

1. «Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года»: Распоряжение от 7 августа 2009 г. № 1101-р. - 16 с.
2. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29 декабря 2012 года с изменениями 2019 г.
3. Дубовская, В.И. Лечебная физическая культура (кинезотерапия): учебник для студ. высш. учеб, заведений. - 2-е и зд., стер. - М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2015. - 608 с.
4. Коллектив авторов Российская молодежь: образование и наука / Н.В. Бромской, М.К. Винилова Н.В. и др.; Нац. исслед. ун-т «Высшая школа экономики». - М.: НИУ ВШЭ, 2017. - 72 с.
5. Маклаков, А.Г. Общая психология. - СПб.: Питер, 2001. - 592 с.
6. Электронный ресурс РИА Новости URL: https://ria.ru/20180828/1527330741.html (дата обращения 27.12.2020 г.)

Literature

1. "Strategies for the development of physical culture and sports in the Russian Federation for the period up to 2020": Order No. 1101-p - 16 of August 7, 2009.

2. Federal law" on education in the Russian Federation " No. 273-FZ of December 29, 2012, as amended in 2019.
3. Dubovskaya, V. I. Therapeutic physical culture (kinesotherapy): tutorial for students. higher. studies, institutions. - 2nd and ZD., ster. - M.: Humanit. Izd. center VLADOS, 2015. - 608 p.
4. Collective of authors Russian youth: education and science / N. V. Bromskoy, M. K. Vinilova N. V. et al.; NATs. research. higher school of Economics, Moscow, higher school of Economics, 2017, 72 p.
5. Maklakov, A. G. General psychology. - St. Petersburg: Piter, 2001. - 592 p.
6. RIA Novosti Electronic resource URL: https://ria.ru/20180828/1527330741.html (accessed 27.12.2020)