

*В.П. Оспищев,
ст. преподаватель к-ры Физического Воспитания
(НИУ «БелГУ»)*

*И.А. Цуканов,
2 курс, Историко-филологический Факультет
(НИУ «БелГУ»)*

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

***Аннотация:** Данная статья рассматривает актуальные проблемы физического воспитания. В ней выделяется необходимость физического воспитания детей и подростков в современных реалиях, а так же анализируются факторы, которые влияют на недостаточный уровень физического развития молодежи.*

***Ключевые слова:** физическое воспитание, технологический прогресс, физическая активность, вредные привычки, мотивация, здоровье, спорт, питание, правильное питание, привычки*

***Annotation:** This article examines current problems of physical education. It highlights the need for physical education of children and adolescents in modern realities, and also analyzes the factors that influence the insufficient level of physical development of youth.*

***Keywords:** physical education, technological progress, physical activity, harmful habits, motivation, health, sports, nutrition, proper nutrition, habits*

Физическое воспитание – это педагогический процесс формирования потребности в занятиях физическими упражнениями в интересах всестороннего развития личности, формирования положительного отношения к физической культуре, выработка ценностных ориентации, убеждений, вкусов, привычек, наклонностей [1, с. 9]. С развитием технологий, а так же с

процессом глобализации физическое воспитание молодежи постепенно отходит на второй план. Это серьезная проблема, которая на сегодняшний день является распространенной. Множество молодых людей не обладают необходимым уровнем физической подготовки. Если сравнить современных русских юношей с русским юношами начала XX века, то мы обнаружим, что юноши XX века в своем большинстве превосходят современных. С чем же это связано? Если брать в пример Российскую Империю, в которой большинство населения были обычными крестьянами, занимающихся в основном работой в поле с малых лет, то не трудно догадаться, что юноши того времени каждый день занимались физическими активностями, чего не скажешь о современных, ведь в наше время технологии сводят физическую активность человека к минимуму. Именно поэтому одной из приоритетных задач внутренней политики любого современного государства является курс на популяризацию физической культуры среди молодежи. В Российской Федерации таковым является федеральный закон №329 «О Физической культуре и спорте в Российской Федерации». Данный закон определяет методы и формы организации занятий, связанных с физической культурой в школах, учреждениях среднего и высшего образования.

В вопросе физического воспитания я могу выделить следующие проблемы:

- Снижение физической активности
- Популяризация вредных привычек
- Отсутствие мотивации
- Проблема питания
- Условия жизни

Пройдемся подробнее по каждому пункту:

- Снижение физической активности:

Основным виновником в данном пункте выступает технологический прогресс. С появлением интернета, а так же различных интернет-услуг

человек смог свести физическую активность к нулю. Видеоигры, курьерские службы, мессенджеры и прочее позволяют человеку совершать как можно меньше действий и в следствии физически деградировать.

- Популяризация вредных привычек:

Вместе с технологическим прогрессом пришла и популяризация вредных привычек. Курение, алкоголизм, наркомания, токсикомания и т.д. активно распространяются среди молодежи. Особенно уязвимы подростки, которые в силу своего бунтарского периода жизни зачастую пытаются вести маргинальный образ жизни и отказываются от всего, что их не интересует. Из-за этого многие молодые люди к своему 20-летию уже имеют проблемы со здоровьем.

- Отсутствие мотивации:

Мотивация - побуждение к действию; психофизиологический процесс, управляющий поведением человека, задающий его направленность, организацию, активность и устойчивость; способность человека деятельно удовлетворять свои потребности [2, с. 62]. Многие молодые люди не считают необходимым иметь хорошую физическую подготовку, что на самом деле является ошибкой. Такую же ошибку совершают и родители, которые не прививают своим детям необходимость в физической активности. Когда ребенок начинает заниматься каким-либо видом спорта у него начинает вырабатываться привычка, и необходимые навыки, такие как дисциплина, упорство и т.д. Обычно это занимает от двух-трех недель и по истечению этого срока периодические занятия спортом становятся для человека чем-то обыденным.

- Проблема питания:

Питание – совокупность процессов, связанных с потреблением и усвоением в организме пищевых веществ, необходимых для энергетических, пластических целей и регуляции функциональной деятельности [3, с. 6]. Проблема питания заключается в том, что многие люди не имеют конкретного

представления о правильном питании. Правильное питание важно для поддержания физической формы и необходимого количества энергии. Без правильного питания не вырабатывается пищевая привычка.

- Условия жизни:

Основной проблемой в физическом воспитании молодежи как не странно стали современные условия жизни. Уровень жизни населения оказывает огромное влияние физическое и духовное здоровье. Те условия, с которыми сталкиваются студенты часто выливаются в различные заболевания. С каждым годом наблюдается увеличение числа студентов, которые имеют какие-либо проблемы со здоровьем. Многие из заболеваний вызваны следующими факторами: стресс, загрязнения, условия на подработках и работах, психологическое напряжение, хронические болезни. Данная проблема не имеет прямого решения, так как она не зависит от индивида. Не смотря на это, учебные заведения используют специальные технологии, которые в свою очередь часто пересматриваются и меняются в зависимости от обстановки. Одной из такой технологий является обеспечение подбора оптимального объёма физических нагрузок. Активно внедряется профессиональная подготовка, которая опирается на будущие условия работы студента с учётом его специализации. Данные технологии направлены на гуманизацию образования, а так же несут в себе цель выработать у студента потребность в регулярном занятии спортом. В дальнейшем индивид за счет регулярных тренировок сможет укрепить своё здоровье, что положительно скажется на нем в дальнейшем.

Таким образом, мы рассмотрели актуальные проблемы физического воспитания в современных реалиях. Выделили основные проблемы и их влияние. Из этого можно сделать вывод, что физическое воспитание занимает важное место в жизни человека, способствует его внутреннему росту и укрепляет его здоровье.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Дзержинская Л.Б., Порохова И.В., Дзержинский Г.А., Физическая культура. М.: Волгоградский филиал ФГБОУ ВО РАНХиГС, 2016. С. 122.
2. Романова С.В., Слонимская Л.И., Физическая культура и спорт. М.: ООО Издательство «Аспринт», 2019. С. 160.
3. Омаров Р.С., Сычева О.В., Шлыков С.Н., Основы рационального питания. М.: «Лань», 2022. С.76.
4. Евсеев Ю.И., Физическая Культура. М.: «Феникс», 2003. С.381.
5. Муллер А.Б., Дядичкина Н.С., Богащенко Ю.А., Близневский А.Ю., Рябина С.К., Физическая культура. М.: ООО «Издательство Юрайт», 2014. С. 425.
6. Файзиева О.Л., Проблемы современного физического воспитания. М.: Журнал «Проблемы науки» номер 7, 2019.
7. Ч.Т. Иванчков, С.А. Литвинов, Технология физического воспитания в высших учебных заведениях. М.: ООО «Издательство Юрайт», 2022. С. 104