

Самое главное при занятии экстремальным спортом – преодоление страха. Так, 89,2% обучающихся готовы преодолеть страх, даже если испытают при этом большой стресс.

Подводя итоги, стоит отметить, что экстремальный спорт имеет как положительные, так и отрицательные аспекты. Несмотря на это, его популярность продолжает расти, особенно в молодежной среде, т.к. в настоящее время молодой человек должен представлять активную и конкурентоспособную личность.

Список литературы

1. Блеер А.Н., Полиевский С.А., Раевский Р.Т., Иванов А.А. Методология отбора и использования экстремальных видов спорта в профессионально-прикладной физической подготовке // Теория и практика прикладных и экстремальных видов спорта. Научно-методический журнал. – № 2 (17), 2010. – С. 41-45.

2. Кабачков В.А., Полиевский С.А., Буров А.Э. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодёжи: Науч. метод. пособие. – М.: Советский спорт, 2010. – 296 с.

Ахметьярова Д.Б., Сапегина Т.А.

Российский государственный профессионально-педагогический университет,
г. Екатеринбург

Приобщение молодого поколения к занятиям физической культурой и спортом

В последнее время наиболее актуальной проблемой стала отсутствие заинтересованности молодого поколения в занятиях физической культурой. Современная молодежь не уделяет должного внимания состоянию своего здоровья. Здоровье несет в нашей жизни большое социальное значение. Когда у человека хорошее здоровье, тогда свои биологические и социальные функции он будет выполнять с большей долей эффективности для общества.

Здоровье можно рассматривать как качество жизнедеятельности человека, которое характеризуется высоким уровнем адаптации к действию факторов окружающей среды на организм и проявляется в виде состояния

физического, психического и социального благополучия в различных видах его деятельности

Физическая культура и спорт – незаменимая часть культуры, которая представляет собой совокупность духовных и материальных ценностей, создаваемых и используемых обществом с целью физического развития человека, укрепления его здоровья, формирования положительного отношения к здоровому образу жизни.

ЗОЖ – это предпосылка для достижения человеком активного долголетия и полноценного выполнения социальных функций, для активного участия в общественной, личной, трудовой, семейно-бытовой деятельности. Для того чтобы физическое развитие молодежи проходило успешно, органам государственного управления, организациям, их руководителям, специалистам, ученым этой сферы, нужно избрать правильную стратегию действий.

Физическая культура является одним из основных средств сохранения и укрепления здоровья молодежи.

Физическая культура и спорт – это состояние творческого процесса гармонично развитой личности. Благодаря физкультуре сосредотачиваются все внутренние потенциалы организма на стремлении к поставленной цели, повышается выносливость, люди начинают грамотно распределять свое время, вырабатывают жизненную необходимость в здоровом образе жизни. Цель этих занятий состоит в том, чтобы студенты научились правильно распределять свою двигательную активность, поддерживать нужную степень физической подготовленности, научились приобретать опыт продвижения в индивидуальном физическом развитии, применять средства физкультуры и спорта для профилактики всех видов заболеваний, предотвращении травматизма и для организации досуга. Студенты должны почувствовать собственную выгоду от занятий физической культурой, вести здоровый образ жизни.

На основе опроса среди молодежи были выявлены следующие причины непосещения молодежью спортивных секций:

1. Нет желания;
2. Нет времени;
3. Неудобное время для посещения занятий;
4. Занятия по данным видам спорта не устраивают.

В 2012 году А.Ю. Качановский в своей статье «Отечественный опыт вовлечения молодежи в массовые занятия физкультурой и спортом» с помощью архивных источников изучил отечественный опыт вовлечения подростков в занятия физической культурой и спортом в довоенный период и в годы ВОВ. Акцент сделан на исследовании вне учебной работы с детьми в Мурманской области (приобщение их к комплексам «Готов к труду и обороне», «Будь готов к труду и обороне»). По мнению автора, этот опыт может быть учтен и в модифицированном виде использован в современных условиях [1]. В 2014 году Президент подписал указ о старте проекта по возрождению системы ГТО.

В данном проекте участвуют все регионы страны. Это доказательство того, что уже на данный момент проект пользуется большой популярностью и успехом. Министерство спорта РФ осуществляет координацию процесса в тесном взаимодействии с другими федеральными органами исполнительной власти. К тестированию по нормативам испытаний комплекса приступили не только учащиеся, но и отдельные категории взрослого населения, и в среднем они демонстрируют высокий уровень физической подготовленности.

Следующим этапом внедрения с 1 января 2017 года стало повсеместное распространение комплекса ГТО среди всех слоев населения на всей территории Российской Федерации. А в преддверии нового этапа Министерством спорта России была запущена маркетинговая программа ГТО, как новый виток развития физкультурно-спортивного движения. Это не только позволит придать комплексу уникальный визуальный образ и повысить его узнаваемость, но и увеличить уровень заинтересованности в подготовке и выполнении испытаний среди населения страны.

Но, к сожалению, этого проекта не достаточно. Уже с малых лет детей нужно отдавать в спортивные секции, родителям вести ЗОЖ, и тем самым

мотивировать детей к занятиям физическими упражнениями, необходимо проводить досуг с использованием средств физической культуры [2].

Также необходимо добиться четкого понимания большинством людей того, что физическая активность и спорт, например, для студентов, являются необходимым условием нормального развития их ума и тела. Также физические упражнения снимают напряженное состояние, повышают умственную и физическую работоспособность, снижают уровень агрессивности.

У студентов необходимо формировать постоянную потребность в движении и здоровом образе жизни, повышать уровень их просвещения в сфере физической культуры.

Список литературы

1. Качановский А.Ю. Отечественный опыт вовлечения молодежи в массовые занятия физкультурой и спортом // Среднее профессиональное образование. – 2012. – № 4.

2. Социология: Учебно-методический комплекс. – М.: Изд. Центр ЕАОИ, 2009. – 164 с.

Бабий В.В., Сапегина Т.А.

Российский государственный профессионально-педагогический университет,
г. Екатеринбург

Сохранение и укрепление здоровья современных студентов вузов

Проблема сохранения, а также укрепления здоровья современных студентов является чрезвычайно актуальной на данный момент. Студенческая молодежь обособляется в особую группу в населении страны, со своим особым образом жизни, эталонами поведения и ценностными установками. Большие умственные нагрузки в университете и отсутствие дополнительной двигательной активности, малоподвижный образ жизни, нерациональное питание, приводят к тому, что у большинства студентов слабеет зрение, ухудшается деятельность сердечнососудистой и дыхательной системы, нарушается обмен веществ, уменьшается сопротивляемость организма к различным заболеваниям, что приводит к ухудшению состояния их здоровья.