

Биль Анастасия Владимировна

студентка

ФГБОУ ВО «Донской государственный
технический университет»

г. Ростов-на-Дону, Ростовская область

Казначеев Владимир Васильевич

кандидат мастера спорта по футболу, старший преподаватель

Академия строительства и архитектуры
ФГБОУ ВО «Донской государственный
технический университет»

г. Ростов-на-Дону, Ростовская область

СОВРЕМЕННЫЕ МЕТОДИКИ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ НАСЕЛЕНИЯ

***Аннотация:** в статье рассматриваются актуальные проблемы и способы приобщения студентов и школьников к спорту и физическому развитию. Авторами обосновывается необходимость физического воспитания студентов и важность приобщения их к спорту.*

***Ключевые слова:** спорт, физическая культура, физическое воспитание, актуальные проблемы.*

В современных реалиях крайне важно заниматься своим здоровьем и физическим состоянием. Загрязненный воздух больших городов, постоянные стрессы на учебе и работе, в связи с техническим прогрессом сидячий образ жизни и остальные факторы могут сильно подкосить здоровье и моральное состояние. Спорт, который вам по душе, помогает улучшить не только физическое, но и эмоциональное состояние, а также помочь организму справляться с плохим влиянием окружающей среды. Поэтому особенно важно приобщать к спорту молодое поколение для укрепления их здоровья и уровня жизни.

За последнее время за рубежом появились новые концепции, а также различные подходы к физическому воспитанию, в которых затронуты лишь отдельные направления воспитания, как правило, применяемые к отдельным группам населения (к примеру, концепции физического воспитания школьников или студентов).

Почему же еще так важно приобщать молодежь к занятиям спортом? Во время учебы в институте и школе довольно большую часть дня занимают в основном сидячие занятия. Так как всегда сидеть ровно получается не у всех, у учащихся начинаются проблемы со спиной и позвоночником, в числе которых сколиоз и остеохондроз, способные существенно ухудшить качество жизни и даже привести к появлению грыж межпозвоночного диска, если не начать заниматься их профилактикой.

Поговорим о методах физического воспитания. Что же такое метод в этом значении? Метод физического воспитания – это способ применения физических упражнений. Применяются в основном две группы методов:



С помощью вышеуказанных методов решаются те задачи, которые связаны с обучением технике выполнения, а также с воспитанием физических качеств.

Методы строго регламентированного упражнения позволяют:

- 1) осуществлять двигательную деятельность по строго предписанному плану (по подбору упражнений, комбинациям и т. д.);
- 2) строго регламентировать положенную нагрузку по её объёму и интенсивности;
- 3) точно дозировать интервалы отдыха между подходами в нагрузках;
- 4) избирательно прививать физические качества;

5) использовать физические упражнения при занятии с любым контингентом населения.

В игровом методе сущность заключается в том, что двигательная деятельность осуществляется на основе содержания, условий и правил игры. Основные его особенности:

- 1) обеспечивает всестороннее, комплексное развитие физических качеств;
- 2) ему присущ фактор удовольствия, эмоциональности и привлекательности, способствующий формированию у занимающегося устойчивого положительного интереса и мотива к физическим упражнениям;
- 3) наличие в игре элементов соперничества требует значительных физических усилий, что способствует более эффективному воспитанию.

Соревновательный метод – это способ выполнения упражнения в форме соревнований. Суть его состоит в использовании соревнований в качестве средства повышения уровня подготовленности занимающихся. Он позволяет:

- 1) стимулировать максимальное проявление двигательных способностей;
- 2) обеспечивать максимальную физическую нагрузку;
- 3) содействовать воспитанию физических качеств;
- 4) выявлять и оценивать уровень развития физических способностей.

Список литературы

1. Методы физического воспитания [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://studopedia.ru/19_337980_metodi-fizicheskogo-vospitaniya.html%26lite%3D1&cc_key=