

Психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта



**ВЫПОЛНИЛА: СУББОТИНА СОФЬЯ
РХТУ ИМ. Д.И. МЕНДЕЛЕЕВА, Н-46
НАУЧНЫЙ РУКОВОДИТЕЛЬ:
СТ. ПРЕП. АКУЛОВА ТАТЬЯНА НИКОЛАЕВНА**

Введение



Цель данной работы – исследовать актуальные психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта в институтах и указать возможные средства практического решения данных вопросов.

Основные проблемы, рассматриваемые в данной работе:



- ❖ Страх родителей за их детей;
- ❖ Страх многих детей перед командными играми;
- ❖ Детские заболевания;
- ❖ Низкая приоритетность физической подготовки среди студентов;
- ❖ Неопределенность в выборе вида спорта первокурсниками.

Страх родителей за их детей



Для того, чтобы помочь родителям справиться со страхом за их детей, можно принять ряд различных ознакомительных мероприятий. Например, можно выкладывать примерный курс занятий каждой секции на сайт, с информацией о том, с какими категориями заболеваний не рекомендуется поступать туда, или проводить открытые семинары для родителей, где представители каждой секции расскажут, а возможно и покажут, что ожидает ребенка на этих занятиях.



Страх многих детей перед командными играми



Причиной страха могут быть как неумение играть в команде, так и просто плохая физическая подготовка. Данная проблема может происходить с двух сторон: страх самого студента и нетактичность его товарищей. Обе проблемы являются психологическими, поэтому стоит проводить психологические обязательные тренинги для всех студентов, которые будут объяснять основы общения в команде и терпимости к чужим недостаткам.

Детские заболевания



Для студентов, которые не хотят заниматься общей физической подготовкой, ссылаясь на свое здоровье, можно предлагать группы лечебной физической культуры, где делается больший упор на дыхательные упражнения, и нет серьезных нагрузок. Для студентов, которые горят желанием посещать секции, но не имеющих возможности этого сделать из-за заболеваний, стоит сделать «облегченные» занятия, где не будет сильных нагрузок, но, тем не менее, студенты смогут попробовать себя в интересных видах спорта.

Низкая приоритетность физической подготовки среди студентов



Часть студентов пропускает занятия, чтобы уделить больше времени подготовке к профильным предметам. Имея гибкий график посещаемости, они смогут выделять время для занятий физической культурой без ущерба профильных предметов. Также стоит периодически проводить лекции, мотивирующие студентов заниматься спортом. Для того, чтобы заинтересовать студентов, стоит иногда проводить показательные открытые занятия, демонстрируя результаты, которых добились участники той или иной секции.

Неопределенность в выборе вида спорта первокурсниками



Первокурсники иногда теряются, не могут выбрать, и поэтому вообще теряет интерес к спорту. Для того, чтобы такого не случилось, можно предлагать студенту проходить специальный тест, который бы определил, какой вид спорта ему больше всего подходит. Также проведя беседу со студентом и оценив его физические качества, можно примерно оценить, какой вид спорта подошел бы ему больше всего. Также имеет смысл дать возможность студенту в первом семестре беспрепятственно посещать любые секции, чтобы, попробовав себя в различных видах спорта.

Выводы



Вполне естественно, что приведенные в данной работе материалы показывают лишь малую часть проблем, связанных с физической культурой в ВУЗах. Развитие физической культуры и спорта является актуальной проблемой жизни современного общества, а в частности, студентов, и решение ее будет способствовать гармоническому развитию всех его представителей.

Спасибо за внимание!

