

Шкробот Анастасия Евгеньевна

студентка

Лесникова Галина Николаевна

канд. психол. наук, доцент, заведующая кафедрой

Южно-Российский институт управления (филиал)

ФГБОУ ВО «Российская академия

народного хозяйства и государственной

службы при Президенте РФ»

г. Ростов-на-Дону, Ростовская область

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ОБРАЗЕ ЖИЗНИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

***Аннотация:** в данной статье рассмотрены проблемы восприятия физической культуры, ее формирования в сознании студенческой молодежи. Отмечена особая значимость спорта в формировании здоровой и крепкой личности. Перечислены основные факторы, оказывающие влияние на спортивную активность молодежи.*

***Ключевые слова:** физическая культура, спорт, студенческая молодежь, физическое развитие, спортивная активность.*

Физическая культура. Для кого-то это понятие достаточно важно, оно идет нога в ногу с различными направлениями деятельности человека, а для кого-то звучит как пустой звук. Она является составной частью общей культуры, входит в гуманитарный компонент образования и способствует гармонизации духовных и физических сил человека, что делает актуальным вопрос отношения к физической культуре.

Уровень физкультурно-спортивной активности населения во многом определяет востребованность физической культуры и эффективность ее развития в обществе. Особенно важно сформировать физическую культуру в образе жизни студенческой молодежи, что определит дальнейшее развитие спорта в пределах этого и последующего поколения, повлияет на морально-физическое состояние

населения страны, сможет воспитать здоровую и крепкую нацию, что положительно скажется на социально-экономическом развитии. Правильное отношение людей к спорту – это залог правильного отношения к жизни. Безусловно, внушить человеку с огромным багажом знаний мысль о том, что физическая культура – это залог его здоровья, сил и гармонии, достаточно сложно. Поэтому необходимо формировать правильное отношение к двигательной активности и здоровому образу жизни в глазах молодого поколения, но и не совсем маленького. Поэтому физическая культура в образе жизни студенческой молодежи заслуживает особого внимания.

Спорт – это возможность воспитать мужество, характер, волю, поэтому основное свое влияние он оказывает на подрастающее поколение, студентов, которые желают непоколебимо переносить трудности, нередко возникающие в институте, в семье, в других жизненных ситуациях. Спорт предоставляет нам возможность получать удовольствие, некое «возвышенное чувство», которое сказывается на психосоматическом комфорте. Таким образом, люди, ведущие активный образ жизни, получают больше положительных эмоций, значит, можно говорить о позитивном влиянии занятий физическими упражнениями на развитие личности, что особенно важно для студентов, когда они становятся свободными, ни от кого не зависящими людьми, которые только начинают обретать себя. Не смотря на то, что у студентов большую часть времени занимает учеба, большинство современной молодежи проводит время в тренажерных залах, кто-то дома занимается физкультурой, а кто-то ежедневно бегают по парку. Поэтому очень часто спорт становится практически образом жизни современной молодежи. Это может быть вызвано различными причинами, начиная от престижности находиться в хорошей форме, и заканчивая желанием реализовать себя в данной сфере

Однако, несмотря на то, что в любом высшем заведении занятия физической культурой воспринимаются студентами как должное, необходимо, чтобы физи-

ческая культура была не только залогом хорошей оценки, но и естественным желанием студента. Если говорить о молодежи, то ее спортивная активность может быть вызвана различными факторами, такими как:

1. Здоровье, здоровье и еще раз здоровье.
2. Опрятность, хороший вид, привлекательная форма.
3. Возможность выбора приемлемого вида спорта.
4. Возможность смены деятельности.
5. Желание постоянно совершенствовать себя.
6. Возможность реабилитировать себя.

Именно поэтому физическая культура и спорт широко используются для укрепления здоровья, физического развития и подготовки индивида к социализации. Они позволяют всесторонне и гармонически развиваться, направлять личность в правильное русло. Поэтому вероятность того, что сегодня можно найти разумного человека, который бы отрицал значительную роль физической культуры и спорта в современном обществе, достаточно мала. В спортивных клубах, фитнес-центрах независимо от возраста, занимаются физической культурой миллионы людей. Таким образом, занятия спортом становятся катализатором жизненной активности, что особенно важно для молодежи, которая ищет себя.

Конечно, мы знаем, что молодежный спорт в России далек от совершенства. Наша страна является участником крупнейших спортивных соревнований, старается всеми способами развить массовый спорт, изменить российскую спортивную инфраструктуру, чтобы создать оптимальные условия развития спорта и привлечения к нему молодёжи.

Сегодня мы, подрастающее поколение, должны обрести понимание того, что массовый спорт – это часть нашего сознания, часть нашего образа жизни. Имея сформированную систему знаний и ценностей о физическом развитии, совершенствовании двигательной активности и формировании здорового образа жизни, можно легко адаптироваться к любым социальным изменениям и потрясениям, жить легко и здорово!

Список литературы

1. Лубышева Л.И. Социальная роль спорта в развитии общества и социализации личности / Л.И. Лубышева // Физкультура и Спорт. – №3. – 2007.
2. Антипов В.А. Реализация функций физической культуры и спорта в государственной молодежной политике / В.А. Антипов, Е.Г. Разумахина // ТиПФК. – 2008. – №3.