

**Соколова Вероника Алексеевна**

студентка

**Грицина Алина Павловна**

преподаватель

ФГБОУ ВО «Ростовский государственный  
университет путей сообщения»

г. Ростов-на-Дону, Ростовская область

## **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ЖИЗНИ МОЛОДЕЖИ**

***Аннотация:** в статье рассматривается проблема современного развития физической культуры среди молодежи. В работе автора описаны основные вопросы и решения данной темы.*

***Ключевые слова:** молодежь, физическая культура, развитие, активность, воспитание, Россия.*

Физическая культура – один из составляющих элементов человеческой культуры. Следовательно, чем больше человек обращает внимание на свой организм, стремясь достичь идеала, тем важнее для него становится физическая культура.

Несмотря на это, в настоящее время физической культурой и спортом в стране занимаются всего 8–10% населения. Самая острая и требующая срочного решения проблема – низкая физическая подготовленность молодежи. Реальный объем двигательной активности среди учащихся и студентов не обеспечивает полноценного развития и укрепления здоровья подрастающего поколения. Увеличивается число учащихся и студентов, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе.

Молодежь все чаще подвергается негативным влияниям, вредным привычкам, вследствие которых происходит спад физической активности, а, следовательно, и их здорового состояния. Заинтересованность физической культурой в

последние годы резко снизилась. В данный момент распространение так называемой гиподинамии среди школьников достигла 80%. Эта цифра может увеличиться, если не принимать срочные меры по воспитанию молодежи.

Одной из причин данной проблемы является практически полное отсутствие пропаганды здорового образа жизни и ценностей физической культуры в СМИ, особенно на телевидении.

Также в сфере физической культуры и спорта России происходит отток за границу квалифицированных специалистов, тренеров и спортсменов. Это обусловлено, с одной стороны, их высоким уровнем подготовленности, востребованностью на мировом уровне, а с другой – отсутствием условий для полноценной работы в нашей стране.

Для того, чтобы физическая культура стала для молодежи частью их повседневной жизни нужно направить решение проблем развития на:

- воспитание подрастающего поколения, способного противостоять негативным явлениям (наркомания, алкоголизм, табакокурение, асоциальное поведение и т. д.);
- укрепление единства и сплоченности нации;
- развитие национальных систем физического воспитания, позволяющих полностью раскрыть национальные традиции народов России;
- воспроизводство здорового населения;
- удовлетворение потребности в массовых спортивных зрелищах;
- создание мощной спортивной индустрии, входящей в качестве составного элемента в экономическую систему новой России;
- сохранение лидирующих позиций российских спортсменов в международном спортивном движении и ускорение процессов объединения России в общемировую систему;
- создание новой идеологии освещения в СМИ (особенно на телевидении) вопросов физической культуры, спорта и здорового образа жизни.

Для того, чтобы реализовать данные требования, необходимо осуществить комплекс первоочередных мер по улучшению физкультурно-спортивной работы

и формированию здорового образа жизни населения направленных на создание максимально благоприятных условий для оздоровления молодежи.

В нашей стране требуется сформировать активный интерес к здоровому образу жизни среди молодежи, заинтересовать их в сохранении своего здоровья. Каждый может сделать себя сильнее и выносливее, добиваться успехов и каких-либо достижений в спорте. Физическая культура помогает человеку победить не только своего соперника, но и самого себя, улучшить и развить свои навыки.

Физическая культура и спорт – важная часть жизни человека, особенно в настоящее время, когда экология с каждым годом становится хуже. Из этого следует, что нынешнему поколению требуется большее внимания своему здоровью.

Необходимо сохранить и восстановить лучшие традиции отечественного физкультурно-спортивного движения и продолжить поиск новых высокоэффективных физкультурно-оздоровительных и спортивных технологий, направленных на максимальное вовлечение всех слоев населения в активные занятия физической культурой и спортом.

### ***Список литературы***

1. Бледнова В.Н. Физическая культура студента: Методические рекомендации / В.Н. Бледнова, А.П. Фроленков; Санкт-Петербургский гос. ун-т культуры и искусств. – СПб., 2002.
2. Дубровский В.И. Спортивная физиология. – М.: Владос, 2005.
3. Лубышева Л.И. Социальная роль спорта в развитии общества и социализации личности // Физкультура и Спорт. – 2007. – №3.
4. Физическая культура и спорт России: кто есть кто: Информ. сп. / Ред. В.В. Кузин; РГАФК. – М.: Фон, 2005 – 427 с.
5. Рожков П.А. Развитие физической культуры и спорта - приоритетное направление социальной политики государства [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru/Press/tpfk/2002N1/p2-8.htm> (дата обращения: 07.11.2016).