

Брусник Лилия Владимировна

студентка

Нечкин Вадим Александрович

студент

Айрумян Артем Аветикович

студент

Южно-Российский институт управления (филиал)
ФГБОУ ВО «Российская академия народного хозяйства
и государственной службы при Президенте РФ»
г. Ростов-на-Дону, Ростовская область

МОТИВАЦИЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ К ЗАНЯТИЯМ СПОРТОМ В РАМКАХ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

***Аннотация:** с момента рождения люди подвергаются физическому стрессу, который является неотъемлемой частью нашей жизни. Почти половина нашего тела (40%) состоит из мышц, которые ежедневно поддерживают человека. Концепция вещей, проверка баланса тела, дыхание, поворот головы и т. д. Все благодаря мышечной массе. Спорт, как и тренировка тела, необходим людям, потому что он не только укрепляет тело, но и дает эмоциональный разряд, и хорошее физическое состояние влияет на функционирование мозга. Неудивительно, что говорят: «Тело – наш храм».*

***Ключевые слова:** мотивация, молодежь, спорт, физическая культура.*

Во всех школах спорт является неотъемлемой частью школьной программы. Во время обучения невозможно поставить тренировку на задний план. Только мозг физически находится в теле. И если тело здоровое или больное, то в этом случае это может быть здоровый мозг как часть тела? Ответ очевиден, однако важно не впадать в крайности. Поэтому упражнения необходимы для хорошей способности.

«Физическая культура» как предмет в высших учебных заведениях должна выполнять: воспитательную, социальную, воспитательную и воспитательную функции.

На основании данных Национального центра изучения общественного мнения за 2018 год было проведено интервью с 1600 18-летних, и было установлено, что 60% населения в России занимаются спортом. Он занимается спортом среди этих молодых людей в возрасте 18–24 лет, занимая лидирующие позиции (23%). В большинстве случаев это легкая атлетика (особенно бег – 59%). Категории людей, пренебрегающих спортом, включают причины: нехватка времени (41%), плохое состояние здоровья или бесполезная деятельность (19%), и, следовательно, нехватка денег (16%) и отсутствие воли (15%).

Так как же показать студентам важность упражнений? Это ответило бы на вопрос, необходимый для углубления самой проблемы. Многие ученые определили три группы причин этих проблем: организационные, методологические и личные.

В наше время, физическое благосостояние человечества находится на довольно то низком уровне, каждый год наша жизнь упрощается, ручной труд заменяется роботизацией. Все меньше и меньше физических нагрузок получает человек, но при этом растет количество умственных усилий. Человечество за все время своего существования привыкло к борьбе за жизнь (войны, добыча пропитания, заготовка дров и т. д.), в нынешнее время все больше и больше начало «лениться», полагаясь на детища индустриальной революции. Хотя недавно к людям все-таки пришло понимание, что физическая культура в нашей с вами жизни необходима. Но в любом случае нужно просвещать все возрастные категории в области физической культуры и спорта, ведь многие имеют неполноценную базу знаний в данной области, и не полную осведомленность в необходимости упражнений для их здоровья.

Нужно серьезно обратить внимание на проблему физического воспитания детей и молодежи, ведь это 2 возрастные категории, которые будут представлять весь человеческий род, которые будут передавать знания полученные за всю их

жизнь будущим поколениям. А знания о здоровом образе жизни, одни из самых важных для всех нас.

Список литературы

1. Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность. – М.: Смысл, Академия, 2005. – 352 с.
2. Семенова М.А. Двигательный режим студентов в период экзаменационной сессии и напряженных умственных нагрузок / М.А. Семенова, М.В. Железнякова, Е.Е. Щербакова // Учебные записки университета ИМ. П.Ф. Лесгафта. – 2019. – №4(170). – С. 292–296.
3. Семенова М.А. Физическая культура и спорт в формировании здорового образа жизни / М.А. Семенова, М.В. Железнякова, Е.Е. Щербакова // Учебные записки университета ИМ. П.Ф. Лесгафта. – 2018. – №5(159). – С. 259–262.
4. Семенова М.А. Организация физкультурно-оздоровительных занятий с учетом индивидуальных особенностей студентов / М.А. Семенова, М.В. Железнякова, Е.Е. Щербакова [и др.]. – М.: ФГБОУ ВО «Московский политехнический университет», 2019. – 208 с.
5. Семёнова М.А. Организационно-педагогические условия физкультурно-оздоровительной работы в высшей школе на современном этапе. Монография. М.: МГОПУ им.М.А. Шолохова, 2006. – 100 с.
6. Полякова А.Р. Мотивация студенческой молодежи к занятиям спортом в рамках учебных занятий по физической культуры / А.Р. Полякова, Т.Р. Ахметов [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://sci-article.ru/stat.php?i=1587025090> (дата обращения: 13.05.2020).