

Селиванов Олег Иванович

канд. филос. наук, доцент

Синдицкая Елизавета Александровна

студентка

Ростовский филиал

ГКОУ ВО «Российская таможенная академия»

г. Ростов-на-Дону, Ростовская область

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ

***Аннотация:** в данной статье рассматривается значение самостоятельных занятий физической культурой в повседневной жизни студентов, цели и направленность таких занятий, а также факторы и мотивы, которыми студенты руководствуются при выборе вида индивидуальных физических занятий.*

***Ключевые слова:** спорт, физическая культура, молодежь, здоровый образ жизни, активность, самостоятельные занятия физической культурой.*

Ни для кого не секрет, что спорт является одним из основополагающих принципов ведения здорового образа жизни. Активность нашего тела – это залог долгой и здоровой жизни каждого человека. На сегодняшний день все отчетливо наблюдается тенденция к приобщению молодежи к занятию спортом. При этом используются способы вовлечения в занятия физической культурой не только внешнего характера (введение обязательных учебных дисциплин в высших учебных заведениях), но также и внутреннего, а именно формирование у молодежи потребности в спорте, побуждение к самостоятельным занятиям физической культурой.

Активизация молодежи в современном мире является необходимой, ведь на сегодняшний день среднестатистический человек проводит больше времени в пассивном состоянии. То же касается и студентов: посещая лекции, семинарские занятия в учебном заведении, в среднем 4–5 часов учащийся проводит сидя, проявляя при этом минимальную активность, кроме того, в свободное от учебы время, студент, как правило, предпочитает пассивный отдых активному. В связи

с информатизацией нашего общества спорт уходит на второй план, уступая место малоактивному виду жизнедеятельности (студент, которому необходимо получить какую-либо информацию, может не выходя из дома получить ее, используя компьютер и интернет, и маловероятно, что он, имея под рукой данные технические средства, отправится в библиотеку). Конечно, нельзя не отметить положительный результат информатизации, поскольку век информационных технологий значительно упростил жизнь современному человеку. Однако есть и «другая сторона медали» – с увеличением зависимости от компьютеров, люди все менее проявляют активность в своей жизнедеятельности, что явно приводит к сокращению жизнеспособности населения. В этой связи приобщение молодежи к занятию физической культурой является все более необходимым, поскольку важно воспитывать в молодом поколении здоровый дух и здоровое тело, прививать с детства потребность в занятиях спортом, а спорт, как известно, является необходимым элементом гармоничного развития, оздоровления личности и нации в целом.

Обязательное введение в высших учебных заведениях учебных дисциплин, предметом которых являются занятия студентов физической культурой, имеет положительное действие в процессе приобщения молодежи к спорту. Однако принудительной формы вовлечения недостаточно, и поэтому все большее значение приобретает именно политика нравственного воздействия на молодое поколение, формирования у молодежи внутренней потребности в спорте, побуждение студентов к самостоятельным занятиям физической культурой. При таких занятиях могут достигаться различные цели – это и активный отдых, смена учебной деятельности, коррекция и укрепление здоровья, улучшение своих спортивных результатов, повышение уровня физической подготовленности и другие. При планировании самостоятельных занятий физической культурой важно придерживаться определенной направленности, которая будет учитывать состояние здоровья занимающегося, его возраст, пол и уровень физической подготовленности.

Также необходимо определить, что влияет на выбор человеком тех или иных самостоятельных занятий физической культурой. В этом случае, мотивация человека играет большую роль при выборе вида спорта. Выбирая индивидуальный вид физических занятий, юноши, как правило, руководствуются мотивами улучшения своих физических качеств для самоутверждения и признания в социальной среде. У женской половины населения, в большинстве случаев, на первое место выходит желание иметь красивое тело. В целом мотивы, побуждающие к занятиям физической культурой в целом или к выбору индивидуальных физических занятий, могут быть различны. Среди основных можно выделить: коррекция недостатков физического развития и телосложения, укрепление здоровья, повышение функциональных возможностей организма, активный отдых, улучшение спортивных результатов, психологическая и физическая подготовка к будущей профессии и овладение жизненно необходимыми или профессионально необходимыми умениями и навыками. Иными словами, каждый человек выбирает исходя из своих внутренних потребностей, а также физических возможностей тот или иной вид индивидуальных физических занятий.

Таким образом, спорт является неотъемлемым элементом здорового образа жизни, фактором повышения жизнеспособности человеческого организма, жизненным ориентиром для молодого поколения. Молодежь все больше стала понимать, что здоровье выступает важной составляющей для освоения будущей профессии.

Поэтому самостоятельные занятия физической культурой в совокупности с обязательными занятиями в рамках учебной дисциплины «Физическая культура» и студенческий спорт выступают как средство целенаправленного развития индивида в качестве целостной личности, а также способствуют укреплению его здоровья и, как следствие, повышению его жизнеспособности.