

Психология. Педагогика

УДК 796.01

Сизоненко Константин Николаевич
Амурский государственный университет
г. Благовещенск, Россия

E-mail: Kostya.sizonenko.51@mail.ru

Sizonenko Konstantin Nikolaevich

Amur State University

Blagoveshchensk, Russia

E-mail: Kostya.sizonenko.51@mail.ru

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ЖИЗНИ СОВРЕМЕННОЙ МОЛОДЕЖИ

PHYSICAL CULTURE IN MODERN LIFE YOUTH

Аннотация. Статья посвящена перспективам развития физической культуры среди молодежи как в высших учебных заведениях, так и в других молодежных организациях, повышению уровня физической подготовленности и созданию предпосылок для улучшения работоспособности, выносливости студентов.

Abstract. This article is devoted to the prospects for the development of physical culture among young people both in higher educational institutions and in other youth organizations. Increasing the level of physical fitness and creating pre-requisites for improving the performance and endurance of students.

Ключевые слова: физическое состояние студентов, физическое воспитание, совершенствование, перспективы, физическая культура.

Key words: physical condition of students, physical education, improvement, prospects, physical culture.

Большинство молодых людей в России – студенты. Независимо от того, где они учатся, в вузе или колледже, физическая культура и спорт должны быть неотъемлемой частью их жизни. Как показывает анализ данных, полученных в ходе исследований и опроса студентов АмГУ, физическая подготовка молодежи остается недостаточной, в связи с чем кафедра ФК АмГУ поставила задачу построить работу со студентами так, чтобы она способствовала повышению уровня их функциональных и двигательных способностей, развитию физических качеств.

Так, мы пришли к выводу, что совершенствование процесса физического воспитания должно осуществляться через широкое использование вариативного компонента физического воспитания с учетом индивидуальных способностей и интересов студентов, а также специализаций преподавателей.

Несмотря на то, что в настоящее время в области физического воспитания произошли значительные качественные изменения, неудовлетворенность остается, в первую очередь состоянием здоровья студентов. Даже среди специалистов существуют разногласия по поводу физической культуры

для студентов вузов. Многие считают, что все проблемы кроются в содержании предмета и в процессе обучения. Одни хотят, чтобы физическое воспитание было более образовательным, другие же это мнение не разделяют.

Студенты-спортсмены находятся в относительно хорошей форме, поскольку спортивные тренировки заставляют их постоянно следить за своим здоровьем. Следуя правилам здорового образа жизни, они реже нарушают режим сна и питания, больше времени проводят на свежем воздухе, гармонизируют свои умственные и физические усилия. Это еще одно доказательство важности формирования физической культуры у молодежи. Внедрение физической культуры в жизнь современной молодежи имеет множество преимуществ и является важным аспектом их общего развития. Вот почему это важно:

1. Физическое здоровье. Регулярные физические упражнения и тренировки помогают поддерживать хорошую физическую форму и здоровье. Они укрепляют сердечно-сосудистую систему, повышают выносливость организма, укрепляют мышцы и способствуют улучшению общего самочувствия человека.

2. Предотвращение заболеваний. Физическая культура помогает предотвратить ряд хронических заболеваний – таких как ожирение, диабет, сердечно-сосудистые заболевания. Регулярные тренировки способствуют поддержанию здорового веса, уровня сахара в крови и снижают риск развития этих заболеваний.

3. Улучшение психического здоровья. Физическая культура положительно влияет на психическое здоровье человека. Она способствует выработке эндорфинов – гормонов счастья, которые помогают снизить стресс, улучшить настроение и снять депрессию. Регулярные тренировки также способствуют улучшению сна, уменьшению тревожности и повышению самооценки.

4. Социальное взаимодействие. Физическая культура может быть отличным способом для молодежи взаимодействовать и общаться с другими людьми. Участие в спортивных командах, групповых тренировках или физических играх помогает развить навыки командной работы, установить новые и укрепить старые социальные связи.

5. Развитие навыков лидерства и управления. Участие в занятиях физической культурой помогает молодым развить навыки лидерства и управления. Они могут стать капитанами команд, тренерами или организаторами спортивных мероприятий, что способствует развитию их руководящих способностей и уверенности в себе.

6. Учебные успехи. Исследования показывают, что регулярные занятия физической культурой могут способствовать учебным успехам. Физическая культура помогает улучшить концентрацию внимания, функции памяти, что способствует эффективности обучения и повышению успеваемости.

Внедрение физической культуры в жизнь современной молодежи – важная составляющая ее общего развития. Это помогает молодым поддерживать хорошее физическое и психическое здоровье, развивать социальные навыки, повышать командный и лидерский потенциал.

В современном обществе, где технологии и сидячий образ жизни становятся все более распространенными, физическая культура и спорт играют важную роль в поддержании здоровья и формировании привычек, способствующих долгосрочному физическому благополучию. Современная молодежь сталкивается с рядом вызовов в области физического развития. Сидячий образ жизни, зависимость от гаджетов, недостаток времени и мотивации – факторы, которые могут препятствовать достижению оптимального физического развития. Поэтому важно создавать подходящие условия и

мотивацию для молодежи, чтобы она могла активно участвовать в физических занятиях и спорте.

Отдельно стоит отметить значимость социального аспекта физической культуры молодежи. Участие в командных видах спорта и спортивных мероприятиях способствует развитию навыков командной работы, лидерства, сотрудничества и уважения к другим. А социальные навыки пригодятся в повседневной жизни и будущей карьере. Да и в целом, физическая культура может здорово разгрузить студента после тяжелого учебного дня, позволит расслабиться как мышцам, так и мозгу, не давая затянуть себя повседневной рутине. Особенно актуально это для молодых людей, которые совмещают с учебной работой, чаще всего сидячую.

В целом, физическая культура играет важную роль в жизни молодежи, способствуя укреплению морального и физического состояния. Поэтому важно поощрять и поддерживать молодежь в ее стремлении к активному образу жизни, нацеливать на новые свершения. Ведь недаром говорили еще в древности – в здоровом теле – здоровый дух!

Повышение уровня физической культуры, разнообразие форм физической активности и социальные аспекты спорта — всё это способствует формированию здоровой и активной молодежи, которая сможет преодолевать вызовы современного мира и достигать успеха, преуспевать во всех сферах жизни.

-
1. Бишаева, А.А., Малков, А.А. Физическая культура. Учебник. – М.: Кно-Рус, 2020. – 312 с.
 2. Кузнецов, В.С., Колодницкий, Г.А. Физическая культура. Учебник. – М.: КноРус, 2020. – 256 с.
 3. Собянин, Ф.И. Физическая культура. Учебник для студентов средних профессиональных учебных заведений. – М.: Феникс, 2020. – 221 с.