
"Отношение современной молодежи к занятию физической культуры."

Гущина Лилия Евгеньевна

студентка «Иностранного факультета»
Елабужского института Казанского (Приволжского)
федерального университета
E-mail: wwwlila@mail.ru

Много ли времени уделяет спорту студент 21 века, многие даже не задумываются над этим вопросом. Человек не думает о спорте как о необходимой составляющей своей обыденной жизни. Но именно спорт делает современного человека сильнее, выносливее, заставляет нас бороться с самими собой.

Спорт — часть физической культуры. В нем человек стремится расширить границы своих возможностей, это огромный мир эмоций, порождаемых успехами и неудачами, популярнейшее зрелище, действенное средство воспитания и самовоспитания человека. [3, с. 14]. Спорт — это здоровье. Каждый человек хочет быть здоровым и как гласит народная мудрость "Здоровым будешь-все добудешь«. Забота о здоровье — это обязанность каждого человека. К основным элементам здорового образа жизни относят: соблюдение режима труда и отдыха, питания и сна, организация своего рабочего времени, отказ от вредных привычек, планирование досуга. Все эти элементы тесно связаны между собой, и оказывают влияние на организм человека, усиливают воздействие на здоровье. Происходит формирование личности студента, определяются жизненные планы, цели, мотивы поведения. Думая о своем здоровье человек переживает о своем физическом и душевном состоянии.[2,с.13] Здоровый образ жизни во многом зависит от ценностных ориентаций студента, мировоззрения, социального и нравственного опыта. Для личности студента характерны не только стремление к познанию себя, но также желание и умение изменять себя, окружающую среду, в которой он находится. [2,с.16] В современных образовательных учреждениях занятия физической культурой включены в образовательную программу, которые направлены на укрепление и поддержание здорового образа жизни школьников и студентов. Студент — это человек, который получает знание в каком-либо учебном заведении с перспективой дальнейшего получения диплома. Жизнь студента очень разнообразна. 7-8 часов в день он проводит за учебой. Остаток дня студент свободен и занимается своими личными делами. Как правило большую часть своего свободного времени студент тратит на различного рода развлечения. Существует два вида развлечений: активный и пассивный вид времяпровождения. Принято считать, что к пассивным относятся: чтение книг, просмотр сериалов, прослушивание музыки. Посещение тренажерных залов, клубов, танцы относятся к активным видам деятельности. Активный отдых это тоже проявление спортивной деятельности, но это не затрагивает человеческий организм в целом, у человека не работают все мышцы, как при занятии спортом. Стоит отметить, что занятия физической культурой будут эффективнее если молодежь осознает цели и имеет хорошую мотивацию. Сформированность мотивов и убеждений направляют деятельность человека на формирование и овладение ценностей физической культуры, нацеленность на здоровый образ жизни и совершенство тела. «Спорт- это наша жизнь, и без спорта мы не представляем своего существования» -говорят многие студенты.

Выделяют следующие преимущества при занятии спортом и физической культурой. Занимаясь физической культурой, все мышцы организма начинают работать, и приводят организм в тонус, а для человека, ведущего пассивный образ жизни, поддерживать себя в приподнятом

и воодушевленном настроении очень важно. Следующим преимуществом, является поддержание физической формы. Современная молодежь уделяет время своей фигуре и внешнему виду, студенты готовы забыть о правильном питании, чтобы выглядеть стройным и привлекательным. Люди часами проводят время в спортивных залах, на тренажерах, пилатесе, йоге, и достигают поставленных целей, благодаря своему упорству и стремлению поддержать свою форму. Еще одной положительной стороной можно назвать улучшение кровообращения и работы мозга, именно для этого существуют физкультминутки и уроки физкультуры в образовательных учреждениях. Во время занятия спортом весь организм насыщается кислородом и приводит мозг в активное состояние.

Согласно статистике 77% современной молодежи в России стараются поддерживать свое тело в хорошей физической форме, и лишь малый процент населения не заинтересован в этом. Не стоит забывать, что человек, активно занимающийся спортом старается избавиться от вредных привычек, китайская пословица гласит: «Мудрый человек предотвращает болезни, а не лечит их». Многие болезни у человека от зависимостей к алкоголю, курению, люди не замечают и не обращают внимание на то, какой вред наносят себе, но занятия спортом помогают избавиться от пагубных зависимостей, очищают организм от вредных токсинов, выводят шлаки и разжижают кровь, после этого, человеку не хочется думать о подобного рода зависимостей, человеку легко находится в обществе и он чувствует свободу и расслабление во всем теле.

Анализируя содержательные аспекты о пользе физической культуры и спорта, следует вывод о необходимости вести активный образ жизни. Спорт и занятия физической культурой укрепляют организм, предохраняют от заболеваний и замедляют процесс старения. Физическая нагрузка полезна в любом возрасте, так как повседневная активность человека не может обеспечить достаточную физическую нагрузку. Спорт воспитывает в человеке мужество, силу воли, упорство, ловкость и стремление идти к поставленной цели. Ведь еще в Древнем Риме говорили: " В здоровом теле, здоровый дух".

Литература:

1. Виленский М.Я, Горшков А.Г Физическая культура и здоровый образ жизни.-М. : КНОРУС, 2016. — 214 с. — (Среднее профессиональное образование)
2. Евсеев Ю.И Физическая культура: Учеб. Пособие.-Ростов-на-Дону: Феникс,2003.-384с.
3. Ильинич В.И Физическая культура студента .-М.: Гардарики,2002.-448с.