

УДК 796

ПОНЯТИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ У СОВРЕМЕННОЙ МОЛОДЕЖИ

Каргапольцева Н.И

Лыженкова Р.С

Иркутский государственный университет Путей Сообщения

г. Иркутск. Россия

kargapoltsevan41@gmail.com

Аннотация: В исследовательской работе описывается изучение того насколько современная молодёжь знает о понятии физической культуры. Также в процессе данного исследования выявляются причины снижения мотивации к занятиям физической культурой, и на основе этого выделяются способы увеличения мотивации к занятиям спортом и физической культурой.

Ключевые слова: Физическая культура, спорт, здоровье, интерес, молодёжь, здоровый образ жизни

THE CONCEPT OF PHYSICAL CULTURE IN MODERN YOUTH

Kargapoltseva N.I.

Lyzhenkova R.S.

Irkutsk State University of Communication

Irkutsk Russia

kargapoltsevan41@gmail.com

Annotation : The research paper describes the study of how modern youth knows about the concept of physical culture. Also, in the process of this study, the reasons for the decrease in motivation for physical education are identified, and on the basis of this, the ways of increasing motivation for sports and physical culture are highlighted.

Keywords: Physical culture, sport, health, interest, youth, healthy lifestyle

Проблема состоит в недостаточной осведомлённости современной молодёжи о физической культуре.

Цель: Изучить насколько современная молодёжь знает о понятии физическая культура

Задачи: Изучить литературу, связанную с данной темой; составить объективное мнение о способах привлечения современной молодёжи к физической культуре; выделить основные пути решения проблемы недостаточной осведомлённости современной молодёжи о физической культуре, и составить вывод

Изучая литературу можно увидеть что, физическая культура непосредственно является неотъемлемой и одной из важнейших частей в жизни каждого человека. Так, физическая культура это — та сфера социальной деятельности, которая, безусловно направлена на сохранение, укрепление его здоровья, и общего развития. В процессе занятий физической культурой у человека в первую очередь формируется одна из важнейших способностей – это способность к командо- образованию и взаимодействию между людьми. Физическая культура непосредственно вносит неоценимый вклад в процесс формирования социальных навыков и компетенций, а также она позволяет создать все условия для того, чтобы любой человек мог включиться и стать частью одного из вида деятельности, при котором будет осуществляться развитие его самостоятельности, самоорганизации, а также реализуются его многие интересы и потребности. Актуальность данной темы состоит, в том, чтобы современная молодёжь была, как можно больше осведомлена о физической культуре. [1,2,3,4]

Физическая культура еще с древних времен играла важнейшую роль в формировании здоровья человека и воспитании здорового поколения, с присущими ей биологическими и социальными функциями, которые способствуют физическому и духовному развитию человека. Но, несмотря на это в последние годы, когда многие жизненные приоритеты и непосредственно роль физической культуры была очень занижена, различные системы физического воспитания оказались недостаточно способны в полной мере обеспечить полноценное физическое, психическое и нравственное здоровье современной молодёжи.[5] Поэтому в последнее время все чаще предпринимаются различные попытки приобщения современной молодёжи к физической культуре, с новой силой создаются различные спортивные секции, открываются более усовершенствованные тренажёрные залы и всё это делается исключительно для того чтобы помочь человеку найти подходящий для себя вид физической культуры, обрести мотивацию и вызвать интерес к занятиям. Физическая культура имеет основную задачу, которая представляет собой не только активное формирование двигательных навыков и умений, а также развитие физических качеств, и прежде всего, воздействие на их сознание, состояние, здоровье, интеллект, психику, всё это обеспечит развитие их психологически-социальных проявлений таких как: мотивация, интересы, потребности, ценностные ориентации, и потребности в сфере физической активности и здоровом образе жизни в целом. [3,4]

В целом выделяют несколько основных причин снижения мотивации к занятиям физической культурой у молодёжи, ну например такие как: потребности студентов и несоответствие их учебной программе, недостаточная осведомлённость обучаемых (студентов) о здоровом образе жизни, вредные и пагубные привычки. Для того чтобы увеличить интерес современной молодёжи для начала нужно изменить содержание учебных занятий и их структуру в целом, при этом учитывая их личный интерес. Если говорить масштабно например на государственном уровне, то непосредственно внедрение в образование системы ГТО в большей степени очень значительно поспособствовало увеличению интереса и вниманию современной молодёжи к физической культуре. Для дальнейшего прогресса нужно разработать большее количество различных методов и способов для мотивации молодых девушек и юношей к занятиям спортом. [5] Например,

снимать фильмы, сериалы, видеоролики желательно конечно комедийные, в которых занятие спортом и здоровье человека в общем пропагандируется как неотъемлемая часть жизнедеятельности успешных, молодых людей. Интернет и телевидение в наши дни являются самыми эффективными инструментами управления сознанием людей. Способы и программы для привлечения современной молодёжи к спорту и здоровому образу жизни должны быть обязательно реальными, то есть подтвержденными на практике. [4] Спортивные сооружения, например тренажёрные залы, стадионы необходимо сделать более оборудованными и доступными, ведь студенты и вся молодёжь, в основном, опирается на своё материальное положение. Так же можно совместить интересные новости со спортивными. Неплохой идеей станет увеличение общественной рекламы о пользе спорта, здорового образа жизни в целом, все эти пункты и отдельные моменты можно отметить как важные для успешного человека. Ведь непременно каждый человек хочет стать успешным, поэтому показывая успешных людей — например спортсменов, которые с помощью спорта добились многого, больше рассказывая о их жизни и показывая различные видео, у людей со временем будет появляться мотивация к здоровому образу жизни и спорту, успех и спорт станут для них неразрывными понятиями. Именно с помощью этих методов в скором будущем можно будет наблюдать результаты и прогресс.

Чтобы добиться поставленной цели в текущей работе было проведено исследование. В нем приняли участие студенты ИрГУПС факультета СОТ, в количестве 132 человек. Их ответы дали, следующие результаты: на первый вопрос «Знаете ли вы о понятии физическая культура?» на ответ «да» ответило 83%, на ответ «нет» 7%, и на ответ «не уверен» 10% учащихся. На второй вопрос «Занимаетесь ли вы физической культурой?» на ответ «да» ответило 80%, на ответ «нет» ответило 11%, и на ответ «не уверен» ответило 9% учащихся. На последний вопрос тестирования «Есть ли у вас мотивация чтобы заниматься физической культурой?» на ответ «да» ответило 67%, на ответ «нет» ответило 20%, на ответ «не знаю» ответило 13% учащихся.

Исходя из ответов на данные вопросы, можно понять, что большая часть учащихся ИрГУПС факультета СОТ знают о понятии физическая культура, также большая часть студентов имеет мотивацию, и занимается физической культурой. Безусловно, данный фактор для текущего исследования является очень важным, так как учащиеся в большей степени знакомы с понятием физической культуры, и лишь меньшая часть студентов не знают либо не уверены в своих ответах. Результаты исследования дают хороший прогноз на будущее так как современная молодёжь все-таки в большей степени осведомлена о физической культуре, поэтому будет легче внедрять различные проекты и программы для привлечения внимания молодёжи к спорту и физической культуре в целом. Физическая культура в жизни любого человека является не только средством укрепления здоровья, физического совершенствования, полезной и доступной формой проведения досуга, средством повышения активности людей, но она также существенно влияет на другие стороны нашей жизни, в первую очередь конечно на трудовую деятельность, нравственные и интеллектуальные качества. Современная молодёжь знает о понятии физической культуры, также молодые люди имеют свою мотивацию и занимаются спортом, лишь меньшая часть учащихся не достаточно осведомлены о физической культуре. Подводя итоги можно сделать вывод, что различные программы и методы для привлечения молодёжи к физической культуре например такие как ГТО действительно являются успешными и дают видимый прогресс. И если разработать больше подобных программ, сделать различную рекламу для заинтересованности молодёжи, усовершенствовать стадионы и тренажёрные залы, а так же сделать их доступными то современная молодёжь охотно будет заниматься физической культурой и включит ее в свою жизнь.

Список литературы:

1. Виноградов П.А. Физическая культура и здоровый образ жизни. Проблемы и перспективы массовой спортивной индивидуализации. М.: Мысль. 1991.
2. Сайганова Е. В. Приобщение молодежи к здоровому образу жизни и занятиям спортом как направление региональной молодежной политики // Изв. Саратов. ун-та. Нов. сер. Сер. Социология. Политология. 2018. Т. 18, вып. 2. С. 146-148. DOI: 10.18500/1818-9601-2018-18-2-146-148.
3. Санькова И. Ю. Ценности молодежи в сфере физической культуры и спорта // Молодой ученый. — 2017. — №12. — С. 588-591.
4. Физическая культура. Ч. 2: курс лекций для студентов и курсантов оч. и заоч. обуч. / Ю.А. Журавлёв, К.Ю. Журавлёв. - Н. Новгород: Изд-во ФГОУ ВПО «ВГАВТ», 2009. - 200 с.