

УДК 796

Замалиева Миляуша Ильгамовна,

студент,

Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования «Казанский (Приволжский) федеральный университет»,

Елабужский институт (филиал),

Российская Федерация, 423600, г. Елабуга, ул. Казанская, д. 89

Научный руководитель **Герасимов Николай Петрович,**

доцент,

Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования «Казанский (Приволжский) федеральный университет»,

Елабужский институт (филиал),

Российская Федерация, 423600, г. Елабуга, ул. Казанская, д. 89

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА ЛИЧНОСТЬ СТУДЕНТА И ПОТРЕБНОСТЬ В МОТИВАЦИИ

Аннотация. В статье рассматривается важность физической культуры, влияние ее на личность студента, а также потребность в мотивации.

Ключевые слова: студенческий период, состояние здоровья, физическая культура, активный досуг, физкультурная безграмотность.

Студенческий период – это развитие себя, проявление своей активности, знакомство с новыми людьми, но также это последняя возможность получения знаний и умений по физической культуре и спорту в рамках государственной системы образования, наивысший период развития физической культуры личности приходится на возраст от 18 до 25 лет.

Ведь именно этот возраст чрезвычайно энергичен, во многих аспектах проявляется умелость, но ещё отсутствуют проявления усталости от жизни. Молодые люди максимально работоспособны: достигают пре-

Наука и образование XXI века: актуальные вопросы теории и практики

дельных показателей своего физического и психофизического развития. Здоровы, полны сил, ощущают себя способным на любые свершения; субъективно кажется, что нет никаких непреодолимых преград и трудностей. Во все свои дела и начинания молодые люди вкладывают большую энергию и напор. Жизнь молодого человека - это постоянное движение, активность, поиск и саморазвитие.

В дальнейшей жизни человек сам берет на себя заботу о двигательной активности, уровне состояния здоровья. Но тут возникают следующие вопросы: готова ли молодежь, а именно студенты, правильно распорядиться тем багажом своих знаний и умений, которые им дала система физического воспитания в дошкольном возрасте, в школьном и в вузовский период жизни? Все ли правильно сделали преподаватели, тренеры и организаторы физкультурно-оздоровительной работы, чтобы молодые люди поняли важность физической активности, сохранили спортивный дух и, чтобы им интересно было заниматься спортом и во взрослой жизни? Также возникает не менее важный вопрос: чем можно объяснить безразличие большей части молодежи к своему здоровью, к физической культуре? Из-за чего это происходит и с чем связано?

Если судить по социологическим исследованиям, то можно сказать, что общественная активность во многом определяется структурой духовных интересов и потребностей личности, также ее мотивов, ценностных ориентации и установок. Но для молодых людей и студентов уровень их развития в сфере физкультурно-спортивной деятельности характеризуется лишь декларативным провозглашением положительного отношения к занятиям физическими упражнениями, но не их практической реализацией.

Ведущие социологи, исследовавшие данную проблему, считали, что это вызвано комплексом объективных условий и субъективных факторов, характерных для современного общества и для вузов.

Наука и образование XXI века: актуальные вопросы теории и практики

Недостатками объективных причин считаются: слабый экономический базис развития физкультурного движения, несовершенство его инфраструктуры, отсутствие традиций здорового образа жизни, отсутствие интереса у молодых людей к спорту, будничность спортивных мероприятий, нехватка знаний о физической культуре, низкая эффективность использования нерегламентированных форм занятий в зонах отдыха и по месту жительства студентов.

Субъективные факторы очень сильно препятствуют самостоятельным занятиям. К ним специалисты относят неорганизованность и недисциплинированность личности: пассивность, лень, неумение организовать активный досуг, студенческий быт, нехватка времени и т.д. Так как студенты уже являются взрослыми людьми, у них увеличиваются обязанности, которые также занимают у них достаточное количество свободного времени. Студенты убеждены, что занятия физическими упражнениями для их здоровья не являются нужными. Также у большинства молодых людей очень низкий уровень физкультурной грамотности, у них постоянно меняются мотивации, интересы и потребности в освоении ценностей физической культуры.

Для увеличения интереса к спорту среди населения по месту жительства, необходима работа по восстановлению дворовых спортивных площадок и дворовых команд, отвечающих общественным нуждам и доступных для всех по ценам [3, с.4]. При планировании и разработке политики на местном уровне, спорт как фактор социокультурного развития должен рассматриваться наравне с такими областями как воспитание, здоровье, социальные службы, защита природы и другие.

Причины физкультурной безграмотности молодежи, равнодушия их к своему телу и здоровью многообразны. Они определяются комплексом перечисленных нами негативных факторов, а также сложившимся укладом жизни. А именно отношением нашего общества к здоровью людей,

как к составляющей производственных отношений. Вот что думает академик Н.А.Амосов по этому поводу: «Народ здоров, если здорово общество». [1, с.9]. М.Я. Виленский считал, что стержневым в структуре физической культуры студента является мотивационный компонент [2, с.40]. Именно возникающие на основе потребностей мотивы определяют направленность личности. Они также стимулируют и мобилизуют ее на проявление активности, дают энергию и силу для занятия спортом и поддержания тела в здоровой форме.

Потребность в физической культуре считается главной побудительной, которая направляет и регулирует силу поведения личности, имеет широкий спектр: это потребность в движениях людей, их физических нагрузках, в коммуникации, также проведении свободного времени в кругу друзей и родных, играя в игры и совместно отдыхая. Необходима эмоциональная разрядка, укрепление позиций своего «Я», в познании. Так же, для занятия физической активностью нужен комфорт, без комфорта не будет желания делать что-либо. Могу сказать, что потребности связаны с эмоциями и переживаниями, удовлетворение потребностей сопровождается положительными эмоциями, неудовлетворение сопровождается с отрицательными. Люди часто выбирают определенный вид деятельности, который им приносит удовольствие, помогает расслабиться, получить положительные эмоции, а также почувствовать себя свободными.

Система мотивов, которая возникает на основе потребностей, определяет направленность личности в области физического воспитания. Также она подталкивает ее на активные действия.

Список литературы

1. Амосов, Н. М. Раздумья о здоровье. – 3-е изд., доп., перераб. – Москва.: Физкультура и спорт, 1987. – 64 с.

Наука и образование XXI века: актуальные вопросы теории и практики

2. Виленский, М.Я. Мотивационно-ценностное отношение студентов к физическому воспитанию и пути его направленного формирования/ М.Я. Виленский, Г.К. Карповский // Теория и практика физической культуры. – 1984. – №1. – С. 39-42
3. Дуркин, П.К. К решению проблемы формирования здорового образа жизни населения России. – URL: <http://lib.sportedu.ru/Press/TPFK/2002N8/p2-5.htm> (дата обращения 10.12.2021).