

6. Свободная энциклопедия [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://ru.wikipedia.org/>.

**Алексеева М.В., Медведева С.А.**

Российский государственный профессионально-педагогический университет,  
г. Екатеринбург

### **Роль физкультурно-спортивной деятельности в жизни молодого поколения**

Физкультурно-спортивная деятельность – важная составляющая полноценной жизни молодого поколения. Несомненно, она является источником здоровья и хорошего настроения. Здоровье людей в современном обществе зависит от целого ряда факторов. К наиболее действенным из них относят образ жизни человека.

Государственная Концепция развития физической культуры и спорта содержит направление повышения качества физического воспитания, где важнейшей задачей является целенаправленное приобщение подрастающего поколения к культуре физической активности, способствующей процессу развития здорового образа жизни. Деятельность в области физической культуры направлена на физическое совершенствование человека, на укрепление его здоровья. Концепция развития физической культуры и спорта в РФ содержит направления повышения качества физического воспитания, проведения мониторинга физической подготовки и физического развития детей и молодежи.

Проблема формирования мотивации у студентов к занятиям физической культурой и спортом весьма актуальна. Невозможно поспорить с тем, что заинтересованность студентов зависит от личных побуждений. Все мы знаем проблему недавних лет, когда молодежь привлекали наркотические вещества и алкогольные напитки. Тогда каждый второй был зависим от никотина и, конечно же, заинтересованность молодежи в здоровом образе жизни была катастрофически мала.

На сегодняшний день можно сказать, что ситуация кардинально изменилась. Почти каждый второй молодой человек хочет иметь здоровое и красивое тело, и абсолютно все девушки заинтересованы в красоте своей фигуры.

Огромную роль в мотивации молодежи играет информация, которая идет из СМИ и интернета. Все нововведения именно оттуда, и культ спорта появился с недавних пор сначала в сети, а затем – в голове у тысячи людей разных возрастов. Молодежь хочет «быть в тренде», а, значит, идет в спортивные залы, чтобы быть модными и популярными. В частности, многие девушки сейчас помешаны на фитнесе и диетах. Даже люди пожилого возраста, глядя на молодежь, идут за абонементом в спортивный зал или скандинавскими палками. Но, к сожалению, вопрос о посещении учебных занятий по дисциплине «Физическая культура» и спортивных секций остается открытым на данный момент. Что же мешает молодым и замотивированным людям посещать занятия физической культуры в учебном процессе?

В настоящее время физической культурой и спортом в стране занимается всего 8-10% населения, тогда как в других экономически развитых странах мира этот показатель достигает 40-60 %. Поэтому, как следствие, уровень физической подготовленности и физического развития среди учащейся молодежи очень низкий. Объем двигательной активности учащихся и студентов не обеспечивает полноценного развития и укрепления здоровья подрастающего поколения. Увеличивается число юношей и девушек, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе. Федеральный закон РФ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 23 ноября 2007 года рассматривает физическую культуру и спорт как одно из средств профилактики заболеваний, укрепления здоровья, поддержания высокой работоспособности человека, а также воспитания патриотизма граждан, подготовки их к защите Родины. Как же привлечь студенческую молодежь к активным занятиям физической культурой и спортом?

В нашей большой и многонациональной стране, есть много учебных заведений и каждое из них пытается замотивировать своих студентов по-своему. Какие-то вузы пытаются занять студенческую молодежь традиционными методами, ставя в приоритет посещение занятий и сдачу контрольных нормативов. Другие – ведут дисциплину по специализациям, деля студентов на группы, которые занимаются каким-либо видом спорта по-своему выбору. Методик очень много, но какая все-таки эффективнее.

Студентам интереснее заниматься, когда им предоставляется право выбора, когда и чем заниматься. Например, студентам первого курса раздается анкета, где прописаны варианты и формы проведения учебных занятий, также указано, сколько часов в семестре студенты должны посещать тот или иной вид деятельности (например, занятия в тренажерном зале – 2 часа в неделю; занятия спортивными играми – 3 часа в неделю и т.д.). После проведения опроса все результаты подсчитываются, и студентам выдается окончательное решение. И так как студенты сами выбирают себе график посещения занятий на семестр, они несут ответственность и за успеваемость. В конце семестра подводятся итоги занятий и ставятся зачеты, исходя из посещаемости учебных занятий и результативности. Получается, что молодые люди сами, совершенно серьезно и осознанно принимают решение в выборе и несут полную ответственность за свой выбор.

На основании выше сказанного, можно сделать следующие выводы, что мотивация в структуре физкультурно-спортивной деятельности занимает существенное место, являясь пусковым механизмом к деятельности. При формировании учебной программы дисциплины «Физическая культура» необходимо учитывать выявленные мотивы и положительный опыт других учебных организаций, направленный на эффективную реализацию процесса физического воспитания в вузе и формирование осознанной мотивации к занятиям физической культурой и спортом среди студентов.