

Старлычанова Марина Анатольевна

старший преподаватель

Тимофеев Максим Георгиевич

студент

Южно-Российский институт управления (филиал)

ФГБОУ ВО «Российская академия народного

хозяйства и государственной службы

при Президенте РФ»

г. Ростов-на-Дону, Ростовская область

МОДА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ КАК ФАКТОР ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

***Аннотация:** в данной статье рассмотрена проблема влияния понятия «мода» на физическое воспитание. В работе также присутствует график изменения количества людей, занимающихся спортом, с 2008 по 2016 г. с прогнозом на 2020 г.*

***Ключевые слова:** мода, здоровье, здоровый образ жизни, физическое воспитание, занятие спортом.*

Человеческая природа такова, что он всегда стремится к идеалам внешним и внутренним. Неудивительно, что мода на занятие спортом распространяется в различных странах, в том числе и нашей. Суровые реалии эталонов красоты таковы, что со временем они меняются, например модные тенденции в одежде. Но истинные ценности, к которым в первую очередь относится наше здоровье, остаются неизменными. Здоровая и подтянутая кожа, стройная фигура и свежий вид – всегда будут оставаться на пике популярности у людей, и они способны затмить любые модные наряды.

Здоровый образ жизни позволяет нам до своей старости прожить жизнь, в которой количество различных болезней и расстройств будет сведено к минимуму. Кто не хочет быть здоровым? Иметь подтянутую фигуру и быть выносливым, сильным, а также никому не уступать в спортивных упражнениях? Ведь все

эти вышеперечисленные факторы играют не последнюю роль в самоутверждении человека в различных кругах, коллективах и группах.

Люди постепенно меняют отношение к себе. Многие начинают слушать голос своего организма: бегают по утрам, посещают спортивные заведения, переходят на здоровое питание и т. д.

Современные спортивные заведения – это так же некий социум, который является местом для общения и способом демонстрации своей активной позиции. Во время занятий появляются различные новые знакомства, спорт начинает входить в привычку и ассоциироваться с положительными эмоциями.



Рис. 1

По данным опросов Всероссийского центра изучения общественного мнения (ВЦИОМ), сейчас граждане занимаются спортом, по сравнению с прошлыми годами, явно более активно, а также выросла доступность разнообразных спортивных сооружений.

По сравнению с 2008 годом, россияне стали гораздо активнее заниматься спортом. Раньше об этом говорили около 39% опрошенных, а теперь – больше половины (около 55%). При этом каждый 10-й выполняет посильные ему упражнения ежедневно, 15% – несколько раз в неделю, 8% – 1 раз в неделю, 5% – 1 раз в месяц.

Самые активные, молодые респонденты, в основном студенты, в возрасте от 18 до 24 лет. Среди них – 65% совершают регулярные походы в спортивные заведения и занимаются спортом.

Подводя итоги, можно сказать, что мотивация здорового образа жизни и физического воспитания необходима как среди детей и молодежи, так и среди пожилых и людей средних возрастов. Если мотивация отсутствует, то все действия в данной сфере будут либо неэффективны вообще, либо же слабоэффективны и не будут оказывать должного результата. И, на основании сказанного в статье, можно говорить, что мода является одним из наиболее значимых этих самым факторов мотивации.

Будьте активны, подвижны и занимайтесь собой, своим здоровьем и это поможет вам хорошо выглядеть, сохранить красивую фигуру и отличное самочувствие, а также самоутвердиться в ваших кругах общения.

Список литературы

1. Верина Т.П. Формирование психосоматического здоровья студентов ЮФУ в рамках дисциплины «Физическая культура» / Т.П. Верина, М.Н. Шкурпит // Образование. Наука. Инновации: Южное измерение. – 2014. – №1. – Ростов-н/Д: ЮФУ. – С. 156–160.

2. Шкурпит М.Н. Формирование культуры здоровья студентов в процессе физического воспитания / М.Н. Шкурпит, М.А. Старлычанова, Н.А. Дьяконова // Государственное и муниципальное управление (Ученые записки СКАГС). – 2014. – №1. – Ростов-н/Д: ЮРИУ РАНХ и ГС. – С. 136–141.