

**Старлычанова Марина Анатольевна**

старший преподаватель

Южно-Российский институт управления (филиал)  
ФГБОУ ВО «Российская академия народного хозяйства  
и государственной службы при Президенте РФ»  
г. Ростов-на-Дону, Ростовская область

**Рожненко Наталья Владимировна**

студентка

Академия архитектуры и искусств  
ФГАОУ ВО «Южный федеральный университет»  
г. Ростов-на-Дону, Ростовская область

## **СОВРЕМЕННЫЕ МЕТОДЫ ПРОПАГАНДЫ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

***Аннотация:** в данной статье ярко освещена роль физической культуры в пропаганде здорового образа жизни, а также говорится о методах, присущих ей. Цель исследования: изучить пути формирования мотивации к занятиям физической культурой, проанализировать методы пропаганды занятий по физической культуре; раскрыть свой потенциал возможностей в плане ведения здорового образа жизни. Задачи: исследовать способы формирования мотивации к занятиям физической культурой; рассмотреть методы пропаганды занятий по физической культуре; определить роль занятий по физической культуре в жизни общества.*

***Ключевые слова:** пропаганда, физическая культура, мотивация, здоровый образ жизни.*

Аристотелю принадлежит высказывание: «жизнь требует движения» [1, с. 123]. Выдающийся мыслитель древности, тем самым, подразумевает собой таксацию как выявление и оценивание условий, в которых протекает пропаганда духовных ценностей; она в первую очередь влечет смыслообразующие основания человеческого бытия, задающие направленность деятельности.

Проявление самоопределения личности в мире как человека называют «духовностью», т.е. объединяющие начала общества выражены в виде моральных ценностей. В рамках такого подхода, проекцию духовности в индивидуальном сознании понимают совестью. Приспособление человека к жизни в обществе проявляется и в форме рационального сознания нравственного значения совершаемых действий, и в форме эмоциональных переживаний, т.е. связывает воедино разум и эмоции.

Внутренняя ориентация, установка человека задает ему активность разума, которая всегда проявится в теле в виде эмоций; они в первую очередь передают относительную истину о состоянии ума в тот или другой момент. Так, эмоции имеют весьма ощутимый физический компонент. Значит, человек вполне способен осознать их. Это и есть ключ к бытию.

Из всего выше сказанного можно подвести итог к тому, что условия, в которых протекает пропаганда духовных ценностей, задает сам человек. Т.к. его эмоции есть реакция тела на активность разума. Тем самым, каждый человек, находясь в процессе формирования индивидуальности, обеспечивает внутренние гарантии продуктивности познавательной деятельности благодаря созданию им фундамента здоровья.

Как таксация деревьев проводится в целях определения запаса и прироста насаждений, так таксация занятий по физической культуре определяет деятельность человека, его активность разума. «Дерево также нуждается в испарении и частом освежении при помощи ветров, дождей, холодов, иначе оно легко слабеет и вянет. Точно так же человеческому телу необходимы вообще сильные движения, деятельность и серьезные упражнения», – утверждал Ян Коменский [2, с. 157].

«В здоровом теле – здоровый дух»! Под этим крылатым выражением понимается громогласное высказывание: сохраняя тело здоровым, человек сохраняет в себе душевное здоровье.

Занятия физической культурой определяют обоснованность мотивов человека, сочетанием и степенью выраженности потребностей которого устанавливается неосознанное желание устранить дискомфорт. Мотив представлен субъекту в виде переживаний, характеризующихся положительными эмоциями. Для осознания мотива необходима работа над собой. Так, под совокупностью мотивов подразумевается мотивация человека, а именно его способность деятельно их насыщать.

Поведение человека задается его направленностью, активностью и устойчивостью. В связи с этим существует определённый оптимальный уровень мотивации, при котором деятельность выполняется лучше всего. Так, наиболее благоприятной является средняя ее интенсивность.

В настоящее время в целях пропаганды занятий по физической культуре средствами массовой информации широко применяются следующие методы:

- 1) предусматривают регулярные передачи, специальные рубрики;
- 2) организуют вещание и публикацию системных материалов образовательно-просветительного характера;
- 3) формируют у граждан потребность в занятиях физическими упражнениями;
- 4) повышают интерес граждан к знаниям в области гигиены, медицины, режима питания, организации труда и отдыха;
- 5) популяризируют комплексы физических упражнений, в том числе для самостоятельных занятий в домашних условиях;
- 6) привлекают внимание государства и широкой общественности к указанным проблемам;
- 7) освещают опыт трудовых коллективов, физкультурно-спортивных организаций, успешно внедряющих физическую культуру в жизнедеятельность граждан;
- 8) информируют о ходе развития олимпийских и других видов спорта в Российской Федерации.

Таким образом, в физической культуре под мотивацией принято понимать процесс, в результате которого определенная деятельность приобретает для индивида известный личностный смысл, создает устойчивость его интереса к ней и превращает внешне заданные цели его деятельности во внутренние потребности личности.

### ***Список литературы***

1. Аристотель. Сочинения: В 4 т. – М.: Мысль, 1975–1983.
2. Материалы науч. сессии АПН РСФСР, посвящённой 300-летию опубликования собрания дидактических трудов Я.А. Коменского (13–14 декабря 1957 г.). – М., 1959.
3. Мотив и мотивация: восемь основных проблем / Х. Хекхаузен // Мотивация и деятельность. Т. 1 / Х. Хекхаузен. – М.: Педагогика, 1986. – С. 33–48.