

Кинцурашвили Диана Зурабовна

студентка

Ростовский филиал ГКОУ ВО

«Российская таможенная академия»

г. Ростов-на-Дону, Ростовская область

Айвазова Елена Сергеевна

канд. пед. наук, доцент

Южно-Российский институт управления

(филиал) ФГБОУ ВО «Российская академия

народного хозяйства и государственной

службы при Президенте РФ»

г. Ростов-на-Дону, Ростовская область

ПРОБЛЕМЫ ПОПУЛЯРИЗАЦИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СРЕДИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ В КОНТЕКСТЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

***Аннотация:** в данной статье авторами рассматриваются проблемы популяризации физической культуры и спорта среди студентов, а также обозначаются причины того, почему физкультура проигрывает в информационной войне.*

***Ключевые слова:** физическая культура, вуз, пропаганда физической культуры, проблемы современного сознания.*

Здоровье молодого поколения является одним из важнейших показателей, определяющих потенциал страны, а также одной из характеристик национальной безопасности. В настоящий момент здоровье населения России оценивается как критическое: ухудшаются показатели физического и психологического развития, возросло число хронических и инфекционных заболеваний, отмечается рост социально обусловленных болезней. Тревогу вызывают проблемы, связанные с социальной дезориентацией молодых людей.

Здоровый образ жизни является важным фактором здоровья (повышает трудовую активность, создает физический и душевный комфорт, активизирует жизненную позицию, защитные силы организма, укрепляет общее состояние, снижает частоту заболеваний и обострений хронических заболеваний) и включает в себя различные составляющие, одна из них – физически активная жизнь, включая специальные физические упражнения, с учетом возрастных и физиологических особенностей, чем и являются занятия физической культурой в учебных учреждениях [1].

Важной особенностью коллективов физической культуры высших учебных заведений является вовлечение возможно большего числа молодых людей на регулярные занятия физической культурой, привлечение их к активному участию в массовых оздоровительных, физкультурных и спортивных мероприятиях, утверждение в обществе здорового образа жизни [2]. Примерами таких мероприятий могут являться спартакиады, соревнования, выездные мероприятия (физкультурно-оздоровительного направления).

Большую роль в ее успешном решении играет правильно поставленная активная пропаганда физической культуры и спорта. Для этого крайне необходимо повышение уровня физкультурного образования студентов; воспитание потребности в утверждении здорового образа жизни, использование средств физической культуры в режиме труда и отдыха; активизация внеучебных форм физкультурно-оздоровительной работы среди студентов. Привлечение коллектива к участию в массовых оздоровительных, физкультурных и спортивных мероприятиях; повышение эффективности занятий по физическому воспитанию и физкультурно-оздоровительных мероприятий; совершенствование работы по массовой физической культуре среди молодежи; привлечение в специальные медицинские группы (для студентов, которые по состоянию здоровья не могут заниматься в обычных группах физической культуры) [3].

С помощью различных форм и средств пропаганды необходимо последовательно освещать наиболее важные разделы работы по физической культуре. Про-

паганда физической культуры и спорта в вузе должна быть продуктивной и интересной, убедительной и остроумной, терпеливой и доходчивой, она должна быстро реагировать на все новое для придания дополнительного импульса и динамизма в проведении работы по массовой физической культуре в вузе.

Но не отметить ряд существующих проблем невозможно. Физкультура в современном виде не может сформировать здоровый образ жизни у студента потому, как не находит понимания сути в силу подросткового возраста, когда студент находится на пике своих резервов организма и всегда чувствует себя здоровым. О здоровье задумываются чаще тогда, когда организм дает сбой.

Также физкультура проигрывает в информационной войне. В наше время инновационных технологий, подсознание занято информацией о чудодейственных лекарствах, решающих все проблемы, пропаганде пластической хирургии, являющейся сейчас достаточно доступной, инъекционных методах борьбы с жировыми отложениями и приведением кожи в тонус, оформлением тела в любое желаемое состояние без усилий, электростимуляторах тонизирующих мышцы. Так и формируется сознание человека потребителя, ленивого, не желающего себя утруждать физическими нагрузками. Действительно, зачем прикладывать усилия, когда есть столько решений добиться желаемого результата, не утруждая себя. Однако, все «легкие пути»: фармацевтические средства, инъекции и пластическая хирургия, никогда не подарят человеку истинного совершенства, потому, что оно идет прежде всего изнутри. Физические нагрузки закаляют и воспитывают характер, желание добиться определенного результата, будь то спортивное достижение или же победа над собой, своим телом, побуждают к применению усилий, постоянной работе над своим духом и телом.

Список литературы

1. Быченков С.В. Физическая культура: Учебное пособие для СПО / С.В. Быченков, О.В. Везеницын. – Саратов: Профобразование, 2017. – 120 с. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/70294.html>. – ЭБС «IPRbooks»

2. Атлетическая гимнастика в физическом воспитании студентов: Учебное пособие / Т.Н. Шутова, О.В. Везеницын, Д.В. Выприков, Г.С. Крылова, И.М. Бодров, Д.А. Кокорев, А.Г. Буров; под ред. д-ра ист. наук И.В. Яблочкиной, Г.Б. Кондракова. – М.: ФГБОУ ВО «РЭУ им. Г.В. Плеханова», 2016. – 108 с.

3. Ильинич В.И. Физическая культура студента: Учебник / Под ред. В.И. Ильинича. – М.: Гардарики, 2000. – 385 с. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://edulib.pgta.ru/els/fizicheskaja_kultura_students.pdf

4. Популяризация здорового образа жизни среди студенческой молодежи в контексте физкультурно-оздоровительной деятельности [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/populyarizatsiya-zdorovogo-obraza-zhizni-sredi-studencheskoy-molodezhi-v-kontekste-fizkulturno-ozdorovitelnoy-deyatelnosti> (дата обращения: 25.09.2017).