

Окружко Н.А.,
студент

Донской государственной технической университет

Россия, Ростов-на-Дону

Научный руководитель: Казначеев В.В.

СПОСОБЫ ПОПУЛЯРИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА СРЕДИ МОЛОДЕЖИ

Аннотация: В статье рассматриваются способы и методики популяризации физической культуры и различных видов спорта среди молодого поколения. Анализируется проблематика низкой заинтересованности молодежи в физической активности. Акцент производится на возрастную группу студентов высших учебных заведений, однако вопрос учащихся школ и колледжей также рассматривается.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, здоровый образ жизни.

Abstract: The article discusses ways and methods of popularization of physical culture and various sports among the younger generation. The problems of low interest of young people in physical activity are analyzed. The emphasis is on the age group of students of higher educational institutions, but the issue of students of schools and colleges is also being considered.

Keywords: physical culture, sports, healthy lifestyle.

Введение: Физическая культура, как одна из областей социальной деятельности, направленная на сохранение и укрепление здоровья человека в процессе его намеренной двигательной активности, является самым доступным способом поддержания и сохранения здоровья и работоспособности человека вне зависимости от его возраста. Со временем

появляются и развиваются различные формы занятий физическими упражнениями и совершенствуются разнообразные виды спорта, а также появляются совершенно новые, однако не смотря на всё это, заинтересованность к ним со стороны большей части молодежи, в частности студентов высших учебных заведений, колледжей и школ, остается довольно незначительной. Так лишь малое количество молодых людей действительно следит за своим здоровьем и занимается какими-либо видами спорта, или хотя бы общеукрепляющей физической культурой. По этой причине среди молодежи повышается количество заболеваний опорно-двигательного аппарата, случаев гиподинамии, дистрофии и ожирения. Именно поэтому занятия спортом и физической культурой остро необходимы молодежи и необходимо серьезно подходить к агитации здорового образа жизни.

Актуальность: Данная тема актуальна из-за сложившейся в обществе ситуации с низкой заинтересованностью молодых людей спортом, а как следствие и их низкой физической активностью, что влечет за собой развитие проблем со здоровьем и прочие негативные последствия.

Цели и задачи: Ключевой целью работы является анализирование проблематики низкой заинтересованности молодежи здоровым образом жизни и физической активностью, а также рассмотрение способов грамотной агитации студентов и школьников к занятиям спортом.

Научная новизна: Новизна работы заключается в сопоставление различных методик и способов популяризации физической культуры среди молодого поколения, а также выдвижение собственных предложений.

В современном обществе существует неоспоримая проблема малоподвижного образа жизни. Она имеет место быть среди людей любого возраста, однако особенно остро ощутима среди подрастающего поколения. Так по статистике опроса общественного мнения относительно следования правилам здорового образа жизни, лишь 10% опрошенных придерживаются основных принципов здорового образа жизни на регулярной основе, порядка

40% всех респондентов по мере возможностей стараются следовать ценностям здорового образа жизни, около 30% хотели бы перейти на здоровый образ жизни, но по каким-либо причинам пока этого не сделали или не обладают информацией о том, с чего следует начинать, в то время как пятая доля респондентов, т.е. 20%, здорового образа жизни не придерживается и не планирует в ближайшем времени [1].

Эти данные свидетельствуют о том, что молодые люди на данном этапе не могут здраво осознавать важность ведения здорового образа жизни. На это влияют различные факторы, одним из которых является продвижение среди молодежи неправильного образа жизни и популяризация вредных привычек, в том числе распития алкоголя, курение и употребление наркотиков. Невозможно спорить с тем, что в наше время лидеры мнений в лице различных известных людей, блогеров, музыкантов и прочих медийных личностей влияют на молодое и подрастающее поколение. Они намеренно или же нет, но подают пример молодежи, а он, к сожалению, чаще всего не является позитивным и полезным для них.

Здоровый образ жизни подвергается дискредитации со многих сторон и многие молодые люди считают, что вести его совершенно необязательно или даже наоборот «не модно». По этим причинам крайне необходимо привить молодому поколению правильные идеалы и стандарты поведения, агитировать их к физической активности и отказу от пагубных факторов. Одним из условий формирования здорового образа жизни является грамотный подход к его популяризации.

Важно стимулировать интерес молодежи к здоровому образу жизни, в том числе с помощью средств массовой информации. Необходимо демонстрировать подрастающему поколению как можно больше позитивных примеров, чтобы у молодых людей была возможность выбора не между здоровым или нездоровым образом жизни, а из большого количества разнообразных вариантов здорового и созидającego поведения. Социальная

деятельность детей, подростков и молодежи через средства физической культуры способна обеспечить духовно-нравственную деятельность, чему служат сложившиеся практические образцы физической культуры. Утверждение такой позиции позволяет по-иному посмотреть на феномен физической культуры, способный выработать у детей, подростков, молодежи устойчивые психологические установки и ценностные ориентации, позволяющие противостоять приобщению к среде наркоманов и сохранять стойкое отрицательное отношение к наркомании и алкоголизму [2].

Стимулировать молодое поколение заниматься спортом и вызвать у них интерес к физической культуре можно различными способами. Основным способом является осуществление продвижения при помощи СМИ, молодое поколение крайне заинтересованно и подвержено их влиянию, именно поэтому при помощи них можно продвигать ценности здорового образа жизни, оглашать об организации разного рода спортивных соревнований различного уровня для подогрева интереса. Кроме этого необходимо заниматься этим на региональном уровне, а именно строить новые спортивные комплексы, оснащать учебные заведения дополнительным оборудованием для занятий физической активностью и освещать все подобные нововведения в региональных СМИ для привлечения молодых людей.

Также крайне важно реконструировать существующие спортивные площадки, футбольные поля и прочую спортивную инфраструктуру городов и создавать новую. В современности очень стремительно развиваются города и различные микрорайоны в них, однако к сожалению не всегда новые жилые комплексы обладают необходимой спортивной инфраструктурой для детей и подростков. Стоит отметить важность развития и популяризации не только самых популярных видов спорта, но также и менее распространенных для того чтобы каждый человек мог найти для себя что-то подходящее, а страна могла иметь потенциально новый спортивный резерв в малопопулярных видах спорта. Кроме этого нельзя забывать о том, что необходимо вовлекать в

занятия спортом не только молодое поколение, но и агитировать взрослое поколение переходить на здоровый образ жизни и проявлять необходимую физическую активность для их собственного здоровья, а также для того, чтобы они могли подавать правильный пример подрастающему поколению.

Важным фактором является и то, что при всем этом нельзя забывать о людях с ограниченными возможностями. Многие представители этой социальной группы подвержены проблемам с осуществлением физической активности, различным страхам, подкрепленным социальными проблемами и неприятием в обществе, именно поэтому необходимо проводить грамотную политику по реализации занятий для такой группы населения, организовывать для них групповые и индивидуальные занятия в учебных заведениях под контролем компетентных в области адаптивной физической культуры педагогов. Кроме этого необходимо не полностью разграничивать таких людей с учениками и студентами из других групп здоровья, чтобы не формировать у первых дополнительные комплексы. Так к примеру, можно проводить совместные активные игры где они бы смогли соревноваться на равных, совместные разминки, пробежки и прочие общеукрепляющие мероприятия полезные для обеих групп здоровья. Это позволит одновременно людям с ограниченными возможностями в большей степени адаптироваться в общество и минимизировать негативное и пренебрежительное отношение некоторых здоровых людей к таким социальным группам.

Выводы: В ходе данной работы была подробно рассмотрена проблематика низкой заинтересованности молодежи спортом и физической культурой. Были выделены методики и способы популяризации спорта среди школьников и студентов, а также рассмотрены принципы и методы агитации к занятию спортом различных возрастных групп с учетом возрастных особенностей и индивидуальных предрасположенностей каждого молодого человека. Кроме этого была рассмотрена проблематика влияния современных технологий и лидеров мнений на отношение молодежи к здоровому образу жизни.

Список использованных источников:

1. Электронная страница «Human Capital» [Электронный ресурс]. URL: [https://humancapital.su/wp-content/uploads/2020/06/202008_p200-212.pdf]
2. Электронная библиотека «Studbooks.net» [Электронный ресурс]. URL: [https://studbooks.net/802689/turizm/formy_metody_vovlecheniya_molodezhi_za_nyatiya_fizicheskoy_kulturoy_sportom]