

**СРЕДСТВА ПОПУЛЯРИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ЗДОРОВОГО  
ОБРАЗА ЖИЗНИ СРЕДИ МОЛОДОГО НАСЕЛЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Means of popularization of physical culture and healthy lifestyle  
among the young population of the Russian Federation**

**А. А. Чудиновских**, студент

**Б. М. Сапаров**, кандидат педагогических наук, доцент,  
заведующий кафедрой физвоспитания и спорта;

**О. С. Рогов**, кандидат педагогических наук, доцент

**Д. Р. Гареев**, кандидат педагогических наук, доцент;

Уральский государственный аграрный университет

(Екатеринбург, ул. Карла Либкнехта, 42)

*Рецензент:* О. П. Неверова, кандидат биологических наук, доцент

**Аннотация**

В этой статье представлено рассуждение над функциями и характеристиками средств популяризации физической культуры в обществе, также представлено значение физической культуры и спорта для развития физических и моральных способностей отдельного человека, так и всего человечества в целом. Почему государство старается поддерживать общий уровень здоровья населения на высоком? И как СМИ способны влиять на мотивацию людей? Средства популяризации физической культуры зародились очень давно, вместе с самим понятием спорта и здорового образа жизни. Их развитие можно разделить на несколько периодов в истории России, что говорит о трепетном отношении общества к физической активности, здоровому образу жизни и спорту в целом.

**Ключевые слова:** физическая культура, пропаганда, общество, человек, физическое здоровье, развитие, выносливость, сила.

**Summary**

This article presents a discussion on the functions and characteristics of the means of popularization of physical culture in society, also presents the importance of physical culture and sports for the development of physical and moral abilities of an individual, and of humanity as a whole. Why does the state try to maintain the general level of health of the population at a high level? And how can the media influence people's motivation? The means of popularizing physical culture originated a long time ago, along with the very concept of sports and a healthy lifestyle. Their development can be divided into several periods in the history of Russia, what can we say about the reverent attitude of society to physical activity, a healthy lifestyle and sports in general.

**Keywords:** physical culture, propaganda, society, person, physical health, development, endurance, strength.

Физическая культура испокон веков считалась необходимой частью жизни каждого человека. С технологическим прогрессом важность для человеческого организма физических нагрузок постепенно угасала, как и здоровье человека, которое в сравнении с нынешними показателями в прошлом было намного лучше.

Однако физическая культура положительно влияет не только на отдельного человека, но и на формирование здорового физиолого-психологического состояния человечества в целом.

Развитие такой сферы деятельности позволяет предугадать поведение человека на работе, дома, с близкими и чужими людьми, а также благосклонно влиять на физическую активность и социальную жизнь гражданина.

Поэтому развитие спорта, как массовое мероприятие и как оздоровительное средство отдельной личности, способствует развитию самого государства. И правительство всеми силами старается привить каждому человеку любовь к спорту и здоровому образу жизни для роста экономической, военной, спортивной и многих других сфер международных отношений [4].

**Цель работы** – определить основные средства популяризации физической культуры среди молодежи.

**Задачи:**

1. Определить значение СМИ в распространении информации среди молодежи.
2. Выявить исторические корни физической культуры в России.
3. Сделать выводы относительно перспектив популяризации физической культуры среди молодежи в современной России.

**Результаты исследования**

Ради достижения собственных успехов в различных общественных и национальных сферах государства прибегают к пропаганде спортивного образа жизни, ради стабилизации общества и активной его социализации в спортивных, оздоровительных и политических мероприятиях.

А чтобы распространять подобную пропаганду, или по-другому популяризацию физической культуры и спорта нужна особые средства.

Главными средствами популяризации здорового образа жизни на сегодняшний день являются СМИ и внедрение пропаганды в программы школ и других развивающих учреждений для развития с раннего детства у детей тягу к спорту [5].

*Таблица 1*

**Возрастные нормативы для начала занятий [1]**

Вид спорта	Возраст, рекомендуемый врачами	На практике
Акробатика, спортивная и художественная гимнастика	6-8	4-5
Футбол	8-10	6-7
Хоккей с шайбой	8-10	5-6
Фигурное катание	6-8	4-5
Плавание	7-10	6-7
Бокс	11-13	7-8
Стрелковый спорт	11-14	11-14

А потребителями такой информации по статистике становятся дети дошкольного и подросткового возрастов. Одной из важных функций государства считается и стремление уделять внимание физическим потребностям граждан, в том числе и потребности к спорту.

Продвижение в массы большего, чем минимальный объём знаний о спортивной деятельности в настоящее время – одна из главных функций средств популяризации спорта и физической культуры, как повседневное занятие в мире, в котором уже не требуется большая физическая подготовка для выживания, но хотя бы для поддержания тонуса мышц и нормальной работы всего организма.

Средствами популяризации физической культуры и спорта среди населения являются СМИ, такие как устные лекции и беседы с населением, печатные издания наподобие газет и журналов, плакаты, карикатуры и выставки, а также самое массовое движение — это социальная реклама на телевидении и в интернете.

СМИ выполняет различные функции влияния на спорт и оздоровительную деятельность человека, такие как:

1. Они освещают спортивные достижения и призывают к подобному продвижению по карьерной лестнице будущих спортсменов.

Подобные новостные мероприятия собирают большую аудиторию, которая сама также является своеобразным распространителем интересующей их информации. Из-за широкой популярности занятий физической культурой будет расти и просветительская конкуренция среди различных средств популяризации и следом желание ведения более здорового образа жизни.

2. Они ведут активную деятельность в области спорта и здорового образа жизни.

Это полезно многими вещами, такими как общий рост уровня здоровья населения страны и поддержание здоровья на приемлемом уровне отдельного человека для ведения активной личной и социальной сфер. На сегодняшний день привлечь человека подобными темами достаточно легко, так как в моду продолжают вводиться всё новые и новые понятия о красоте, здоровом питании, сне, активности и социальности благодаря желанию жизненного движения.

3. СМИ воспитывают и образуют молодёжь [3, 6].

Благодаря средствам массовой информации возможны курсы массового обучения большого количества людей ведению активного образа жизни ради них самих и благополучия страны. Существует множество спортивных и обучающих каналов для молодёжи о важности ведения правильного образа жизни для поддержки своего здоровья и равновесия всех систем организма.

Одним из подобных видов воспитания и образования являются учебные занятия физической культуры. В школах и детских садах, а также в университетах введён урок физической культуры для развития выносливости и укрепления неокрепшей мускулатуры детей и обучающихся. Это является своеобразной пропагандой физического укрепления здоровья человека, так как в уроки физической культуры входят не только специальные упражнения разных видов и сложности, но и теоретические знания о понятие спорта в человеческой жизни, влиянии спорта на развитие государств и всего мира, от каменного века до века инновационных технологий.

Подобные функции распространения физической активности появились достаточно давно, с момента зарождения человеческих сообществ. Однако в тот момент понятие физической культуры было важно для защиты и выживания.

Развитие физической культуры и вместе с ней средств её популяризации на территории России можно разделить на несколько этапов:

1. Первоначальное развитие до образования древнерусского государства.

2. Средства популяризации физической культуры и роль физической активности в жизни жителей Руси.

3. Период развития XVIII – XIX века.

4. Развитие спорта в XX веке.

5. Популяризация спорта в современной России [5].

У многих народов, населявших нынешнюю территорию России физическая культура занимала большое место в жизни каждого человека. Во времена до образования Руси были широко

распространены работы, на которой нужна была физическая сила. Например, как охота, скотоводство, земледелие и многие другие виды деятельности.

У древних славян было распространено коллективное воспитание детей. При этом образовании большое внимание уделялось физической подготовке ребёнка, который после поступал в военную дружину [5].

В периоде зарождения физической культуры, не как бытовую нужду, спорт начал принимать и развлекательную сторону. Среди жителей общин были популярны такие развлечения как верховая езда, метание копий, бои и различные игры.

Таким образом в начале единственными средствами популяризации спорта были личные нужды в обеспечении семьи и их защите от диких зверей и соседних племенных народов территории и общинные приобщения детей с малых лет к развитию физической подготовки.

Далее следует период развития популяризации спорта на Руси, уже после образования государства. Здесь также присутствует коллективное воспитание, однако уже славяне стали приобщаться к внутрисемейному обучению, передавая из поколения в поколения опыт и знания.

Однако в связи с войнами, которые велись в обширном количестве в этот период, и опасностью, исходящей от монгольского народа и Рима, с разных сторон, важным средством популяризации и значения спортивной жизни общества славян являлись военные подготовки.

В них входили стрельба из лука, борьба, метание копий, многочисленные игрища, связанные с военной деятельностью. Также стала популярна гребля, которую использовали славяне для переправ в военных действиях.

И, конечно, физическая культура оставалась важна и в быту, когда всё также нужно было поднимать и переносить тяжёлые вещи, много времени проводить на природе, в поле, чтобы с его помощью обеспечить семью едой.

Средствами популяризации физической культуры для Руси, как и в древнее время, оставались военное положение и потребность в быту, но всё сильнее в спорте начинала развиваться развлекательная сфера.

Период XVIII–XIX веков характеризуется большими реформаторскими решениями в экономической и военной сферах, благодаря которым развивается и физическая культура. В период правления Петра I произошли многие экономические, военные, административные преобразования и преобразования в сфере просветительской деятельности, что несомненно повлияло на ход развития спорта и физической культуры.

Так в 1701 году после открытия масштабных образовательных учреждений, где изучались точные науки и не требовалось напрягать тело, физическая культура была введена в учебный план, как обязательный предмет [5].

В этот период стало образовываться новое средство популяризации физической культуры, функцией которого было формирование физического воспитания у молодёжи.

В 1722 году стали вводить физическую культуру, как обязательный предмет в школах и академиях. Там практиковались фехтование, стрельба и плавание [5].

Также в XVIII веке стали открываться школы для детей дворян, в которых физическое образование занимало значительное место. Там обучали атлетике, фехтованию, стрельбе, танцам и гребле. Однако физическое воспитание было распространено не везде. В большинстве высших учебных заведений и приходских школах не было возможности тренироваться и заниматься физической культурой.

В армии XVIII века обстояли дела с популяризацией физической культуры намного лучше. На войне была важна хорошая физическая подготовка, потому ей уделялось большое внимание, упражнениям, а также теории. Во времена правления Петра I была образована военно-

морская сфера деятельности, потому для её развития требовалось влияние физических нагрузок и пропаганды физической подготовки в строях сухопутной армии.

Сам Суворов, стараясь придерживаться и поддерживая физическое образование Петра I, распространял эти взгляды на развитие физической культуры в книгах и статьях. Он пропагандировал не только петровские взгляды, но и изложил собственную систему подготовки военных в армии в книгах «Военное учреждение» и «Наука побеждать» [5].

Таким образом, инновационным средством популяризации в обществе физической культуры стали печатные издания.

Во времена Советского Союза стала вестись огромная пропаганда для развития физической культуры. В XX веке появились такие изобретения, как радио и телевидение. Они также широко использовались, чтобы массово вовлекать население государства в физическую активность, в участии в межнациональных мероприятиях, и поддерживать здоровье трудящегося слоя населения, подготавливать молодёжь к последующим труду и обороне.

В период с 1941 по 1945 годы, во времена Великой Отечественной Войны, проходила пропаганда высокой физической подготовки для защиты Родины. Использовались не только радио, но и печатные издания, газеты, книги и плакаты. Важную роль в вовлечении населения в занятия физкультурой и спортом играла наглядная агитация. Во Всесоюзном параде физкультурников 1945 г. участвовали люди из всех союзных республик [2]. Главное внимание было сосредоточено на показе физического развития и строевой подготовки молодежи.

Продолжая тему развития физической культуры в качестве учебного предмета, в 1950-х годах в высших учреждениях были восстановлены кафедры физического здоровья и были установлены часы занятий по предмету физическая культура.

Можно заключить, что в период с 1945 года до самого развала Советского Союза велась активная пропаганда занятий физической культуры и спорта с помощью всех средств массовой информации, изобретённых на тот момент [2]. Благодаря такому отношению со стороны членов правительства СССР в стране стремительно поднимался уровень общего здоровья населения. К спорту были приобщены не только молодёжь и рабочие классы, но и самые маленькие жители государства, дошколята, и пенсионеры, которые давали пример младшим поколениям, как нужно подходить к спорту и физической активности.

Однако после развала СССР государство на целое десятилетие впало в убытки. После снятия «железного занавеса» между Россией и Западными и Европейскими странами в страна стала перенимать некоторое у иностранных спортсменов.

После распространения интернета на территории современной Российской Федерации СМИ также приобрели новые пути воздействия на молодёжь ради популяризации физической культуры и спортивной деятельности среди них. Помимо всех вышеупомянутых средств популяризации спорта, которые дошли и до современности, появилось новое. Интернет забрал в себя большинство видов СМИ, то есть печатную пропаганду, художественную, телевизионную, устную и так далее. На данный момент интернет является сильнейшим «рычагом» влияния физической культуры на молодёжь. А также продолжает действовать телевидение, которая также транслирует потребность для людей в активном и здоровом образе жизни, книги, плакаты и картины.

**Выводы.** Таким образом, подводя итоги наших размышлений, стало понятно, что средства популяризации физической культуры имелись в разное время разный вид и своеобразные функции, не только пропаганду занятий спортом, но и развитие науки и общества в целом. Главным видом таких средств являются средства массовой информации. Но они также бывают разными. На сегодняшний день развитие средств популяризации физической культуры и

спорта в Российской Федерации не утихает. СМИ находят всё новые способы привлечь население разных возрастов к активному образу жизни [6]. Им в этом активно помогает правительство страны, которое также нуждается в их дальнейшем развитии. Спорт и физическая активность – важные элемент общественного равновесия. Пусть они сейчас потеряли свою, когда-то большую, популярность, однако они всё равно являются незаменимыми для развития не только целого общества, но и отдельного человека.

### **Библиографический список**

1. [Электронный ресурс]. Режим доступа: [https://kazan.aif.ru/health/treatment/put\\_chempiona\\_kogda\\_otdavat\\_rebyonka\\_v\\_sport](https://kazan.aif.ru/health/treatment/put_chempiona_kogda_otdavat_rebyonka_v_sport)
2. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/istoriya-sportivnoy-propagandy-v-sssr-v-period-1945-1991-gg>
3. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/kompleks-mer-propagande-fizicheskoy-kultury-i-sporta-v-rossiyskoj-federatsii>
4. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://pedsovet.su/publ/159-1-0-5606>
5. [Электронный ресурс]. Режим доступа: [https://history.sportedu.ru/sites/history.sportedu.ru/files/ifk\\_4.pdf](https://history.sportedu.ru/sites/history.sportedu.ru/files/ifk_4.pdf)
6. *Рогов О. С., Шинкарюк Л. А., Каримов Н. М., Грошева Л. Ф., Канев П. Н., Боме А. Д.* Проблемы и развитие физической культуры и спорта в вузах России // Молодежь и наука. 2019. № 12. С. 7.