

ПОПУЛЯРИЗАЦИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА СРЕДИ МОЛОДЕЖИ И СТУДЕНТОВ

Р. С. Афонькин, студент

Уральский государственный аграрный университет
(Екатеринбург, ул. Карла Либкнехта, 42)

Д. Р. Гареев, кандидат педагогических наук, доцент
Уральский государственный медицинский университет
(Екатеринбург, ул. Репина, 3)

Уральский государственный аграрный университет
(Екатеринбург, ул. Карла Либкнехта, 42)

Б. М. Сапаров, кандидат педагогических наук
Уральский государственный аграрный университет
(Екатеринбург, ул. Карла Либкнехта, 42)

Аннотация

В данной статье проанализированы причины отсутствия у молодежи интереса к физической активности и представлены некоторые способы ее популяризации, которые могут помочь заинтересовать молодое поколение и выработать у них привычку регулярно заниматься.

Ключевые слова: физкультура, спорт, здоровый образ жизни, мотивация, укрепление здоровья, физические упражнения, популяризация.

Summary

This article analyzes the reasons for youth's lack of interest in physical activity and presents some ways to promote it that can help engage the younger generation and develop the habit of exercising regularly.

Keywords: physical education, sports, healthy lifestyle, motivation, health promotion, physical exercise, popularization.

Методы исследования: анализ научной литературы, обобщение и систематизация полученных данных, а также практическое применение полученных знаний в повседневной жизни.

Результаты исследования.

Физическая культура представляет собой одну из сфер социальной активности, нацеленную на укрепление здоровья и поддержание работоспособности населения. Несмотря на развитие и доступность различных видов спорта, интерес молодежи, включая школьников и студентов, к физической культуре остается на низком уровне. Молодое поколение зачастую рассматривает занятия физической культурой как несущественные, отнимающие время, которое можно было бы использовать для более полезных и продуктивных занятий. В настоящее время лишь небольшое количество учащихся занимается каким-либо видом спорта или хотя бы выполняет общеукрепляющие упражнения. Это приводит к распространению заболеваний опорно-двигательного аппарата, ожирению, сосудистым проблемам и снижению мышечного тонуса у большинства молодежи.

В современном мире темп обучения в школах и университетах тесно связан с огромным количеством обрабатываемой и воспринимаемой информации, увеличением умственных

нагрузок и эмоциональным напряжением. Постоянное нахождение в сидячем положении вызывает боли в спине и шее. Поэтому, чтобы переключиться и восполнить силы, необходима физическая активность. Но, к сожалению, в настоящее время очень малое количество людей занимается восстановлением своего организма с помощью физической культуры и спорта.

Одной из важнейших проблем 21 века является гиподинамия. Согласно исследованию Европейского отделения Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), 60% взрослых и 75% молодежи страдают от гиподинамии. Эксперты утверждают, что малоподвижный образ жизни становится причиной 10% смертей [1]. Отсутствие физической нагрузки приводит к не самым радостным последствиям. При гиподинамии появляется лишний вес из-за замедления процессов липолиза, нарушается работа сердечно-сосудистой системы, снижается тонус мышц тела. Также ухудшается кровоснабжение головного мозга, из-за чего возникает слабость, снижение работоспособности и быстрая утомляемость.

Здоровый образ жизни постоянно подвергается дискредитации. Одни люди считают, что вести его не обязательно, что это уже «не модно», другие же «ругают» спорт, заявляя, что это пустая трата времени и сил. Молодые люди могут начать заниматься физическими упражнениями, каким-то видом спорта, который им по душе, но, впоследствии, потеряют к нему интерес из-за отсутствия мотивации. Некоторые же не занимаются физкультурой чисто из-за нежелания или лени, когда, вместо утренней гимнастики, хочется подольше полежать в постели и посидеть в телефоне. Отказ от физических упражнений не только ослабляет мышечный корсет, но и негативно влияет на нервную систему. Повышается ее возбудимость, у человека увеличивается уровень стресса, появляется раздражительность и перепады настроения, что может отрицательно сказаться на концентрации внимания. Также негативными факторами являются появление бессонницы и тревожности.

Подрастающее поколение на данном этапе своей жизни не способно полностью осознавать всю важность ведения здорового образа жизни и представлять последствия, которые могут возникнуть. Популяризация вредных привычек, таких как курение, употребление алкогольных напитков и наркотических веществ все чаще вытесняет заботу о своем здоровье. Известные блогеры, музыканты и другие медийные личности в социальных сетях все больше оказывают влияние на молодое поколение. Их мнением «заражаются», им подражают, но чаще всего то, что советуют известные люди, не является полезным для подростков.

Исходя из всего сказанного, следует, что необходимо стимулировать интерес молодежи к физической культуре. Надо демонстрировать положительные примеры влияния физкультуры и спорта, чтобы у людей был выбор: начать новую жизнь и заниматься двигательной активностью или же ничего не менять и вести малоподвижный образ жизни. Нужно грамотно подойти к задаче популяризации физкультуры и спорта. Стимулировать заинтересованность к физической культуре можно разными способами:

1. Через СМИ. Сегодняшние подростки ни на минуту не выпускают гаджеты из рук, узнавая в интернете последние новости и модные тренды. Поэтому с помощью интернета можно легко продвигать идеи ЗОЖ и важность физической активности. Нужно оглашать об организации и проведении разного рода спортивных соревнований, чтобы вызвать интерес у потенциальных участников. Популярные медийные личности должны прививать у своей аудитории любовь к физкультуре и спорту и на своем примере показывать, что физические упражнения могут быть полезными не только для поддержания своего тела в тонусе, но и для душевного равновесия.

2. Через уроки физической культуры в школах и университетах. Необходимо прививать важность физкультуры еще со школы. Физическая культура должна быть обязательным предметом в учебной программе. Ежедневные тренировки, разминка и активные игры с различными снарядами (мячами, скакалкой, обручем и т.д.) вырабатывают у школьников привычку регулярно заниматься физическими упражнениями и активно двигаться. Это же касается и студентов. Они мало времени уделяют двигательной активности ввиду загруженного учебного дня. Поэтому, чтобы снять напряжение, разгрузить голову и эмоционально не выгореть, очень важно уделять время занятиям физкультурой. Физическая активность – это лучший способ поддерживать свое здоровье, особенно в молодом возрасте.

3. Через кружки и секции. Чтобы заинтересовать молодежь заниматься спортом, нужно в школах и ВУЗах создавать секции. Их могут посещать те, кто уже давно занимается каким-то видом спорта, например, футболом или волейболом, так и те, кто хочет попробовать что-то новое. Занимаясь, юные спортсмены прокачивают свои навыки, приобретают новый опыт, учатся работать в команде, что способствует социализации, а также помогает завести новые интересные знакомства.

4. Оснащение спортзалов новым оборудованием. Чтобы детям захотелось заниматься физкультурой, нужно по мере необходимости оснащать спортивные залы новым инвентарем. Намного приятнее заниматься на новой шведской стенке, сдавать нормативы на удобных матах и использовать недавно приобретенные мячи для баскетбола.

5. Реконструирование спортивных площадок. Во многих дворах есть старые спортплощадки, которые уже не отвечают всем необходимым правилам безопасности. Поэтому важно отремонтировать их и установить новые тренажеры. В тех микрорайонах, где нет никакой спортивной инфраструктуры, необходимо построить спортивные комплексы. Новый, удобный спортивный инвентарь привлечет внимание молодежи. Выходя из дома, подростки смогут заниматься физкультурой в свое удовольствие, причем регулярно. К тому же, старшее поколение с удовольствием опробует новые тренажеры и подаст правильный пример подрастающему поколению, что заниматься физической активностью нужно, чтобы поддерживать свое здоровье.

6. Через книги и фильмы, посвященные спортивной тематике. Значительное место в просветительно-образовательных целях занимают документальные и художественные фильмы о физкультуре и спорте. Популярными кинолентами, где в центре сюжета обучение какому-то виду спорта, преодоление себя и достижение победы, могут с легкостью увлечь молодую аудиторию. А кто-то отдает предпочтение книгам и статьям, в которых рассказывается о великих спортсменах прошлого и настоящего. Все это может сподвигнуть молодежь заняться физкультурой и выбрать спорт по душе.

Популяризация физической культуры играет огромное значение для физического и психологического развития молодежи. Основной задачей продвижения физкультуры является придание ей массового характера. Благодаря привлечению большого количества молодых людей, правильно организованные спортивные мероприятия

способствуют выполнению оздоровительных, воспитательных и социально-культурных задач. Также данные массовые мероприятия влияют на всех участников, формируя у них активную жизненную позицию и потребность заниматься упражнениями.

Физическая культура – сфера социальной деятельности, направленная на сохранение и укрепление здоровья, развитие психофизических способностей человека в процессе осознанной двигательной активности [2]. Регулярные тренировки способствуют развитию силы и выносливости молодого организма, укрепляют иммунную систему и предотвращают появление

различных заболеваний. Занятия спортом способствуют развитию лидерских качеств, помогают научиться работать в команде, принимать решения, доверять друг другу и выполнять поставленные цели.

В истории человечества физическая культура и спорт имели огромное значение в формировании и развитии физических и психических качеств личности. Всесторонне развитая личность, воплощающая единство духовного, интеллектуального и физического совершенства – идеал, к которому стремилось человечество, не утративший ценностного содержания и ставший сегодня ориентиром в воспитании подрастающего поколения [3].

Важно мотивировать молодежь заниматься физической культурой. Необходимо продвигать ценности здорового образа жизни, освещать их в школах и университетах, чтобы как можно больше людей задумались о своем здоровье и отказались от вредных привычек. Спорт нужен чтобы разгрузить организм, зарядить его энергией. А для кого-то регулярные занятия спортом помогут построить спортивную карьеру. Успешные спортсмены могут стать источником вдохновения для молодежи, примером упорства и достижения высоких результатов.

Таким образом, можно сказать, что продвижение идей здорового образа жизни среди молодежи и студентов – важное условие для формирования здорового современного общества. Многие придерживаются мнения, что для сохранения здоровья необходимо отказаться от пагубных привычек, полноценно и правильно питаться, а также не забывать о двигательной активности. И это правильно. Молодежь как будущее любого общества должно получать правильное физическое воспитание и приобретать спортивные навыки. Важно повышать социокультурную роль спорта, которая позволяет укрепить не только физическое, но и ментальное здоровье человека. Проведение различного рода соревнований, оповещение о пользе физических упражнений в интернете, открытие новых спортивных секций и строительство спортплощадок во дворах – все это может помочь повысить уровень заинтересованности молодежи физической культурой, что, в дальнейшем, положительно скажется на их здоровье и самочувствии.

Библиографический список

1. Кардозу В. М., Фернандеш Д. М. Гиподинамия болезнь цивилизации // Научная статья. 2014. Т. 4, № 5. С. 704.
2. Калинина Н. Е. Теоретические основы физической культуры и спорта (лекционный курс) / Н. Е. Калинина, А. М. Карагодина, О. Ф. Крикунова. Волгоград: Изд-во ВолгГТУ, 2022. 88 с.
3. Заколodная Е. Е. Интеграция духовно-нравственного и физического образования в становлении будущих специалистов в сфере физической культуры и спорта (на примере пословиц и поговорок): учебно-методическое пособие. Минск: БГУФК, 2023. 179 с.