

СПОРТ КАК МОТИВАЦИЯ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ У СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Выборнов Кирилл Юрьевич

магистрант, Калужский государственный университет имени К. Э. Циолковского, РФ, Калуга

В современном мире все большее количество людей начинают задумываться о здоровом образе жизни. Реклама по телевидению, баннеры на улицах, заметки в социальных сетях пестрят заголовками о здоровье. После работы, учебы многие ходят в спортивный зал, бассейн, на прогулку. Главной проблемой остается та часть населения, которая ведет пассивный образ жизни, отказываясь от физических нагрузок. Отсутствие двигательной активности приводит человека к гиподинамии, к набору лишнего веса.

Г.А. Мысина рассматривает здоровый образ жизни как рациональное и нравственное поведения человека, а также его духовный статус, который позволяет ему сохранить или укрепить здоровье в процессе его самореализации как личности [3, с.110-111].

Е.А. Югова отмечает, что формирование здорового образа жизни происходит двумя способами: на уровне формирования событий (когда человек оказывается в сфере активной жизнедеятельности) и на уровне этапа освещения понятия в средствах массовой информации (когда человек непосредственно сталкивается с примерами ЗОЖ, людьми, которые этим занимаются, наблюдая позитивную динамику) [6, с.115].

Чтобы спорт стал частью жизни человека, необходимо, в первую очередь наладить рациональную организацию жизнедеятельности на базе биологических и социальных форм поведения, а это:

- оптимальная физическая нагрузка, без которой живой организм не в состоянии существовать (ходьба, бег, велопогулки);
- рациональное питание – один из главных факторов здоровья и биологического развития (употребление достаточного количества воды, питание по часам);
- эффективная организация труда, без которой человек не может самореализоваться (правильное распределение труда и отдыха, здоровый сон);
- отказ от пагубных пристрастий является одним из решающих факторов сохранения здоровья (отказ от никотина, алкоголя, психоактивных веществ);
- культивирование положительных эмоций, способствующих психическому благополучию, которое является основой всех аспектов жизнедеятельности и здоровья.

В государственных документах об образовании (Концепция долгосрочного социально – экономического развития Российской Федерации на период до 2020 года, закон «Об образовании РФ» и другие) как одна из важнейших для образовательных учреждений разного уровня и профиля ставится задача формирования у молодых россиян (прежде всего студентов, как будущих специалистов) ценностного отношения к здоровому образу жизни. Парадигма здоровьесохраняющего образования на данный момент рассматривается в контексте обновления путей и условий формирования здорового образа жизни в интересах не только самой личности, но и общества в целом [1, с.111].

Н.А. Красноперова отмечает, что мастер-классы, проектная деятельность, индивидуальные формы работы, коллективные формы работы (соревнования, игры, научная деятельность) обеспечивают деятельностный аспект в мотивации студентов к здоровому образу жизни. Для этого необходима активизация ресурсов образовательного пространства ВУЗа:

- административный ресурс (планирование мероприятий, разработка программ, финансирование и контроль деятельности);
- ресурсы учебно-воспитательного процесса (организация физкультурно-оздоровительных мероприятий, возможности физкультурного образования, досуговые формы работы и культурно-массовые);
- медицинское обеспечение (регулярные медицинские осмотры, диагностики состояния здоровья, профилактика и медицинское сопровождение)[1, с.112].

С.В. Лапочкин говорит о том, что в Российской Федерации созданы все необходимые условия для занятий спортом молодежи. В нашем государстве существует стратегия развития физической культуры и спорта до 2020 года. В ней отражены приоритетные направления воспитания учащейся и студенческой молодежи. К таким направлениям относятся:

1. создание в образовательном учреждении определенных условий для укрепления физического и психологического здоровья воспитанников и профилактики социально-негативных явлений;
2. поиск новых форм и методов по привлечению молодежи к занятию спортом (мероприятия в выходные дни и каникулярное время, способствующие физическому развитию);
3. создание условий для полноценного функционирования спортивных клубов и спортивных команд на базе образовательных учреждений;
4. создание на базе образовательного учреждения системы разновариантных мероприятий спортивной направленности для портивных команд;
5. проведение всероссийских смотров физической подготовки граждан;
6. обеспечение образовательного учреждения материальными благами, спортивным инвентарем и высококвалифицированными кадрами[2, с.108-109].

О том, что спорт должен быть для всех общедоступным говорит Т.Ю. Покровская. Она отмечает, что современный спорт должен включать в себя:

- студенческий спорт;
- профессионально – прикладной;
- физкультурно – кондиционный;
- оздоровительно – рекреативный.

Массовый оздоровительный студенческий спорт является мощным фактором сплочения, физического и духовного оздоровления и сохранения адекватного социального тонуса[4, с.311].

Вовлекая молодежь в спортивную жизнь, мы сможем не только сохранить лучшие традиции и достижения долгих лет в области спорта, но и внести новое в повседневную жизнь современной молодежи. .

Список литературы:

1. Красноперова, Н.А. Мотивационный компонент в структуре формирования здорового образа жизни у студентов [Электронный ресурс]/ Н.А. Красноперова// Народное образование.-2014.-№5.-С.109-117.-Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/v/motivatsionnyy-komponent-v-strukture-formirovaniya-zdorovogo-obraza-zhizni-studentov>

2. Лапочкин, С.В. Отдельные аспекты проектирования развития студенческого спорта и физической культуры в молодежной среде [Электронный ресурс]/ С.В. Лапочкин// Народное образование.-2013.-№2.-С.107-111.-Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/v/otdelnye-aspekty-proektirovaniya-razvitiya-studencheskogo-sporta-i-fizicheskoy-kultury-v-molodezhnoy-srede>
3. Мысина Г.А. Теоретические и методологические основы формирования здоровьесберегающей образовательно-воспитательной среды ВУЗа [Текст]/ Министерство науки и высшего образования РФ.-2010.-90 с.
4. Покровская, Т.Ю. Роль физической культуры и спорта в профилактике асоциальных проявлений в молодежной среде [Электронный ресурс]/ Т.Ю. Покровская// Наука-2020.-№5.-С.310-315.- Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/v/rol-fizicheskoy-kultury-i-sporta-v-profilaktike-asotsialnyh-proyavleniy-v-molodezhnoy-srede>
5. Танина, М.А. Управление развитием массового спорта в молодежной среде [Электронный ресурс]/ М.А. Танина// Интернет-журнал Науковедение.- 2016.-№4.-С.1-12.-Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/v/upravlenie-razvitiem-massovogo-sporta-v-molodezhnoy-srede>
6. Югова, Е.А. Разработка структуры и содержания смыслообразующих конструктов здорового образа жизни студентов [Электронный ресурс]/ Е.А. Югова// Педагогическое образование в России.-№1.-С.110-116.- Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/v/razrabotka-struktury-i-soderzhaniya-smysloobrazuyuschih-konstruktov-zdorovogo-obraza-zhizni-studentov>