

UDC 378

DOI: 10.34671/SCH.HBR.2019.0303.0001

**РАЗВИТИЕ МАССОВОГО СПОРТА КАК ОСНОВА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА
ЖИЗНИ ГРАЖДАНСКОГО НАСЕЛЕНИЯ**

© 2019

Битарова Альбина Лентоевна, старший преподаватель
кафедры физического воспитания**Беглецова Дина Вячеславовна**, старший преподаватель кафедры
физического воспитания*Северо-Кавказский горно-металлургический институт (государственный технологический университет)
(362021, Россия, Владикавказ, ул. Николаева, 44, e-mail: albegova.dianka@mail.ru)*

Аннотация. Статья посвящена проблеме ухудшения здоровья и физической подготовки молодого поколения. Обеспечение всестороннего гармоничного развития и высокого уровня физической подготовленности подрастающего поколения является одним из приоритетных требований современного общества к физкультурному образованию. Всестороннее физическое развитие студенческой молодежи имеет значение не только потому, что существенно влияет на качество профессиональной подготовки, но и в значительной степени определяет возможность ведения достойного образа жизни. В последние годы отмечается устойчивая тенденция снижения уровня физической подготовленности абитуриентов, поступающих в вузы. Связано это с увеличением учебной нагрузки, приводящей к переутомлению и гиподинамии, проблемами в социальном и межличностном общении. Кроме того, продолжается практика необоснованного освобождения от занятий физической культурой в школах, есть проблема оснащения спортивного инвентарем спортивных залов, да и наличие самих залов. В связи с этим наблюдается снижение интереса к занятиям физической культурой, что сказывается на уровне физической подготовленности, здоровье и качестве жизни. Заметное снижение физической активности влияет на здоровье, физическое развитие и умственную деятельность человека. Физическая подготовка является крайне необходимым фактором для обеспечения нормального кровообращения, развития мышц, осанки, гибкости, поддержания нормального состояния организма в целом. В связи с этим мы попытались рассмотреть в статье наиболее эффективные и доступные методы, приемы и средства привлечения людей к систематическим занятиям спортом; развития у молодежи нравственно-ценностного отношения к здоровому образу жизни; формирования готовности к участию в программах массового спорта.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, массовый спорт, здоровый образ жизни, двигательная активность, проект «Готов к труду и обороне», физическая подготовка, студенческая молодежь, ценностное отношение к физической культуре.

**DEVELOPMENT OF MASS SPORT AS A BASIS OF HEALTHY LIFE-STYLE
OF CIVILIAN POPULATION**

© 2019

Bitarova Albina Lentoevna, senior teacher of the department
of physical education**Begletsova Dina Vyacheslavovna**, senior lecturer,
department of physical education*North Caucasus Mining and Metallurgical Institute (State Technological University)
(362021, Russia, Vladikavkaz, Nikolayev st., 44, e-mail: albegova.dianka@mail.ru)*

Abstract. The article is devoted to the problem of deteriorating health and physical fitness of the younger generation. Ensuring a comprehensive harmonious development and a high level of physical fitness of the younger generation is one of the priority requirements of modern society to physical education. Comprehensive physical development of student youth is important not only because it significantly affects the quality of vocational training, but also largely determines the possibility of maintaining a decent lifestyle. In recent years, there has been a steady downward trend in the level of physical fitness of applicants entering universities. This is due to the increase in academic load, leading to fatigue and physical inactivity, problems in social and interpersonal communication. In addition, the practice of unjustified exemption from physical education in schools continues, there is the problem of equipping sports halls with sports equipment, and the presence of the halls themselves. In this regard, there is a decrease in interest in physical education, which affects the level of physical fitness, health and quality of life. A marked decrease in physical activity affects the health, physical development and mental activity of a person. Physical training is an extremely necessary factor for ensuring normal blood circulation, muscle development, posture, flexibility, and maintaining a normal state of the body as a whole. In this regard, we tried to consider in the article the most effective and accessible methods, techniques and means of attracting people to systematic sports; development of moral and value attitude among young people towards a healthy lifestyle; Formation of readiness to participate in programs of mass sports.

Keywords: physical education, sports, mass sports, healthy lifestyle, physical activity, the project «Ready for Labor and Defense», physical training, students, value attitude to physical culture.

Постановка проблемы в общем виде и ее связь с важными научными и практическими задачами. За последние годы актуализировалась проблема здоровья и физического развития подрастающего поколения. Данная тема волнует врачей, психологов, педагогов, родителей и всех, неравнодушных к здоровью молодого поколения, людей. И это не случайно, так как сейчас наблюдается резкое ухудшение состояния здоровья и физической подготовленности молодежи. Проблема снижения двигательной активности особенно актуальна для студентов, так как большинство из них не только игнорируют массовые спортивно-культурные проекты и программы, но и часто пропускают занятия по физической культуре и спорту, ведут малоподвижный образ жизни, не проявляют ценностного отношения к здоровому стилю жизни.

Такое отношение к физкультурно-оздоровительной деятельности, к собственному здоровью привело к необходимости возрождения проекта «Готов к труду и обороне» (ГТО). Указ о возрождении в России норм ГТО подписал в 2014 году глава государства В.В. Путин.

Анализ последних исследований и публикаций, в которых рассматривались аспекты этой проблемы и на которых обосновывается автор; выделение нерешенных ранее частей общей проблемы. Как отмечает большинство исследователей (И.В. Жеребцова и Т.А. Кошурина), современная молодежь уделяет мало внимания спорту и это сказывается на их здоровье, выносливости и умственной деятельности [1]. Чтобы укрепить и сохранить здоровье молодого поколения, считают некоторые ученые (А.Г. Бугулов, И.Н. Воробьева,

З.А. Гагиева, Г.Т. Годжиев, М.М. Кутепов, Е.Г. Пухаева, Н.В. Ямбаева, К.А. Елыгина, Х.М. Сокаев), необходимо принять жизненно важные решения, направленные на привлечение молодежи к систематическим физкультурно-оздоровительным занятиям [2]; увеличение продолжительности жизни населения России; обеспечении условий для ведения здорового образа жизни [3]; улучшение и повышение воспитательного потенциала физической культуры и спорта [4]; развитие детско-юношеского спорта [5]; увеличение числа спортивных секций, организаций массового спорта, спортивно-туристических клубов, плавательных бассейнов, фитнес клубов, тренажерных залов и других физкультурно-оздоровительных учреждений [6].

Формирование целей статьи (постановка задания). Анализ исследований вышеперечисленных ученых позволяет утверждать, что растет количество людей, имеющих серьезные сердечные патологии, вызванные малоподвижным образом жизни; заболевших сахарным диабетом из-за неправильного питания и частого подвигания стрессам и т.д. Возрождение спортивного комплекса «Готов к труду и обороне», на наш взгляд, поможет существенно изменить, сложившуюся в стране ситуацию, в лучшую сторону при наличии доступности к массовому спорту; потребности к ведению здорового образа жизни.

Изложение основного материала исследования с полным обоснованием полученных научных результатов. История зарождения комплекса ГТО берет свое начало с 1931 года, когда в долгосрочной перспективе у государства стояли задачи оздоровления граждан, развития массового спортивного движения, обеспечения доступности массового спорта, укрепления обороноспособности страны и др. Государство прилагает большое усилие в обеспечении городов оборудованием общественных мест: спортплощадками и тренажерами. Так же продвигает спорт путем введения мероприятий, множество каналов транслируют матчи разных видов спорта, что мотивирует молодое поколение на развитие своих физических качеств: выносливости, скорости, силы и воли.

Но как бы много внимания не было уделено пропаганде здорового образа жизни, большинство молодых людей не встает с утра на пробежку и не ходит кататься на лыжах. У современных людей просто мало времени на спорт или здоровое питание, не опоздать бы на учебу или работу [8]. Утром быстрый перекус, днем возможен полезный обед, но вечером тоже нет времени, у детей репетиторы, музыкальная школа или школа искусств, у их родителей работа, дела по дому, питанию уделено мало внимания.

Как показывают современные реалии (Л.В. Зайцева, К.Э. Кетоев, З.С. Ортабаев), всем тем, кто ведет сидячий образ жизни, сидит на лекциях, уроках или работе целыми днями, просто необходимы физические нагрузки [9; 10]. И возможности для этого есть, нет только грамотной пропаганды среди населения [11].

В каждом городе имеется множество спортивных секций для детей и взрослых. Хотите плавать, бассейны работают круглогодично, танцы на любой вкус от балета до брейк-данса. Если интересуют командные виды спорта – это баскетбол, футбол, хоккей, волейбол и т.д. Всегда можно подыскать то, что интересует именно человека и находится по близости с домом. Рабочий день закончился, лекции позади, самое время продолжить выполнять собственный график оздоровления. Бассейн, сауна, массаж будут удачным дополнением к списку мероприятий, касающихся поддержанию здорового образа жизни. В настоящее время здоровый образ жизни (А.С. Голобоков, М.С. Наумова), занятие любыми видами спорта, соответствующими возрасту и желаниям каждого отдельного человека или даже коллектива, считается не только полезным, но и весьма престижным увлечением [12].

После двух-трех месяцев регулярных физических на-

грузок начинающий приверженец здорового образа жизни начинает понимать, насколько полезным делом он занимается. Появляется ощущение лёгкости после плавательного бассейна, чувство бодрости после утренней пробежки. Зарождается гордость за самого себя, сознание воодушевляется маленькими, но такими значимыми победами. И в конечном итоге, здравомыслящий человек втягивается в такой режим жизни. Это немаловажно, физические нагрузки позволяют индивиду совершенно иначе реагировать на все жизненные препоны и неприятности, отождествлять их с обычными временными трудностями [6]. Следовательно, настроение улучшается, бодростью и энергией наполняется не только физическое, но и душевное состояние организма.

Как известно, пишут В.Ф. Усманов и Д.М. Калугин, наилучшим и самым эффективным методом, способом воспитания является личный пример [13]. Родители должны подавать его своим детям, руководитель предприятия – своим подчинённым, педагога учебных учреждений – своим воспитанникам. Подобная методика поистине действенна. Такой разумный образ жизни содействует не только оздоровлению организма каждого физической тренировки, но и сплочению семьи, сотрудников офиса, студенческого коллектива [14].

Каждая сознательно организованная человеческая деятельность, нацеленная на достижение желаемых результатов, должна сопровождаться и даже «подталкиваться» разумно сформированной мотивацией. Что касается занятий физической культурой, то высокообразованному студенту не приходится разыскивать мотивационные составляющие, чтобы заставить себя сходить в спортивный зал или совершить заплыв в бассейне. Они формируются автоматически в сознании молодого поколения, поскольку каждый человек понимает, что от презентабельности его внешнего вида и состояния здоровья зависит успешность в трудоустройстве и будущая карьера в целом.

Выводы исследования и перспективы дальнейших изысканий данного направления. Проблема физического развития молодежи весьма актуальна, наблюдается тенденция ухудшения здоровья и физической подготовки среди школьников и студентов [15-20]. Для повышения уровня физической подготовки и привлечения молодежи для занятий спортом государство принимает меры, как это было описано ранее. Так же для решения проблемы нужно больше уделять внимания физическому здоровью обучающихся в школах и любых учебно-образовательных учреждениях. Главная проблема современного общества – низкое мотивационное отношение к физической культуре и спорту, это обусловлено большей степенью тем, что значительное количество времени студента уходит на создание научно-познавательных работ и широкую умственную деятельность и без физической активности организм не может справиться с большой нагрузкой, что приводит к высокой степени утомляемости и неадаптивности.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Жеребцова И.В., Кошурина Т.А. Формирование мотивации к занятиям физической культурой и спортом //Физическая культура и спорт в современном мире: проблемы и решения. 2014. № 1. С. 76-81.
2. Бугулов А.Г., Сокаев Х.М. Роль физического воспитания в формировании практической компетенции человека//News of Science and Education. 2018. Т. 3. № 3. С. 033-036.
3. Гагиева З.А.Физическая культура как личностная ценность студентов нефизкультурных направлений подготовки //Балтийский гуманитарный журнал. 2018. Т. 7. № 3 (24). С. 176-178.
4. Годжиев Г.Т., Воробьева И.Н. Актуальные проблемы современного школьного физического воспитания //Азимут научных исследований: педагогика и психология. 2018. Т. 7. № 2 (23). С. 73-75.
5. Гагиева З.А.Годжиев Г.Т., Воробьева И.Н. Пухаева Е.Г. Физическая культура как основа успешной профессионализации студентов в будущей сфере трудовой деятельности //Азимут научных исследований: педагогика и психология. 2018. Т. 7. № 3 (24). С. 201-203.
6. Кутепов М.М., Ямбаева Н.В., Елыгина К.А. Информационные технологии обучения физической культуре в вузе //Азимут научных исследований: педагогика и психология. 2016. Т. 5. № 2 (15). С. 83-86.
7. Красильникова Е.В. Динамика функциональных резервов студентов с ослабленным здоровьем в процессе занятий физической куль-

турой //Самарский научный вестник. 2015. № 2 (11). С. 138-142.

8. Науменко О.А., Кабышева М.И., Киселева Ж.И. Экологический аспект укрепления здоровья школьников методами физической культуры //Азимут научных исследований: педагогика и психология. 2018. Т. 7. № 1 (22). С. 133-136.

9. Зайцева Л.В. Совершенствование физической подготовленности студентов: организация спортивно-массовых мероприятий //Азимут научных исследований: педагогика и психология. 2018. Т. 7. № 3 (24). С. 100-103.

10. Зайцева Л.В. Кетоев К.Э. Элективный курс по физической культуре и спорту как средство формирования спортивного стиля жизни студентов //Балтийский гуманитарный журнал. 2018. Т. 7. № 3 (24). С. 235-238.

11. Ортабаев З.С. Управление физической культурой студентов нефизкультурных направлений подготовки //Балтийский гуманитарный журнал. 2018. Т. 7. № 3 (24). С. 277-280.

12. Голобоков А.С., Наумова М.С. Роль физического и спортивного воспитания в социализации личности и общества //Азимут научных исследований: педагогика и психология. 2017. Т. 6. № 2 (19). С. 323-325.

13. Усманов В.Ф., Калугин Д.М. Занятия в учреждениях дополнительного образования спортивного направления и формирование самореализации подростков //Азимут научных исследований: педагогика и психология. 2017. Т. 6. № 2 (19). С. 168-171.

14. Гладкова М.Н., Ваганова О.И., Кутепова Л.И. Исследование и развитие здоровьесберегающих технологий в системе высшего образования //Балтийский гуманитарный журнал. 2019. Т. 8. № 1 (26). С. 206-208.

15. Гусев А.Н., Евтин А.Б. Использование модульного подхода в реализации прикладной физической подготовки студентов в инженерно-экономическом вузе // Балтийский гуманитарный журнал. 2016. Т. 5. № 2 (15). С. 158-161.

16. Реутова О.В., Григорьева Е.Л. Оптимизация специальной физической подготовки легкоатлетов в учреждении дополнительного образования // Азимут научных исследований: педагогика и психология. 2018. Т. 7. № 1 (22). С. 199-201.

17. Иванова Т.Н. Социоэкологический потенциал физической культуры и спорта в жизни современного человека // Карельский научный журнал. 2017. Т. 6. № 2 (19). С. 149-151.

18. Карева Г.В. Особенности организации учебного процесса по дисциплине «Адаптивная физическая культура и спорт» // Балтийский гуманитарный журнал. 2018. Т. 7. № 1 (22). С. 255-258.

19. Царева Н.О. Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих специалистов по туризму в колледже // Азимут научных исследований: педагогика и психология. 2018. Т. 7. № 4 (25). С. 231-234.

20. Малый И.А., Булгаков В.В. Обобщенный опыт контекстной подготовки кадров в ведомственных образовательных организациях МЧС России: организация, особенности подготовки и перспективы // Балтийский гуманитарный журнал. 2018. Т. 7. № 3 (24). С. 266-270.