

вие повышения качества образования / Юсупова Н.П., Плетнева Е.Ю. // Сибирский учитель – научно-методический журнал. – 2005. - № 4 (40).

3. Бахтин Л.Н. Общие положения о реабилитации больных // Современные средства и методы физической реабилитации больных и лиц с нарушениями опорно-двигательной системы и травматизм. - СПб, 1997. - С.7-33.

4. Каптелин И.О. Лебедева И.П. Лечебная физкультура в системе медицинской реабилитации. - М., 1995.

5. Физическая реабилитация: Учебник для академий и институтов физической культуры / Под общей ред. проф. С.Н. Попова. - Ростов на - Дону: изд-во "Феникс", 1999. - 608 с.

ВОВЛЕЧЕНИЕ МОЛОДЕЖИ В МАССОВЫЕ ЗАНЯТИЯ ФИЗКУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ

Погадаев М. Е., Газиян И.

Здоровый образ жизни будущего поколения – это одна из самых актуальных проблем сегодняшнего дня. К сожалению, в последние годы в России обострилась проблема состояния здоровья населения, в частности, увеличилось количество подростков, страдающих от наркотической, алкогольной и никотиновой зависимости. Основными причинами, негативно влияющими на состояние их здоровья, также являются: снижение уровня жизни и качества питания, ухудшение условий учебы, отдыха и состояния окружающей среды, увеличение чрезмерных стрессовых нагрузок, в том числе снижение уровня физической подготовленности и физического развития [1].

Известно, что воспитание всесторонне и гармонично развитой личности важное место принадлежит физической культуре и спорту. Именно поэтому, физическому воспитанию отводится довольно много места в подготовке студентов вузов. Академические занятия и секционная работа способствуют не только воспитанию активной, физически развитой личности, но и улучшению суточной и недельной динамики работоспособности. Чередование видов деятельности, активный отдых положительно влияют на умственную деятельность студентов. Однако практика показывает, что большинство студентов уделяют еще недостаточно внимания этим важным видам активного отдыха [6].

Физическая культура – составная часть культуры, области социальной деятельности, представляющая собой совокупность духовных и материальных ценностей, создаваемых и используемых обществом в целях физического развития человека, укрепления его здоровья и совершенствования его двигательной активности [2].

Спорт – составная часть физической культуры, исторически сложившаяся в форме соревновательной деятельности и специальной практики подготовки человека к соревнованиям.

Таким образом, физическая культура и спорт – это один из видов человеческой деятельности, направленной на физическое совершенствование как населения в целом, так и каждого отдельного человека, деятельности, оказывающей оздоровительное, воспитательное, политическое и социально-экономическое воздействие на общественное развитие человечества.

На занятиях физической культурой и спортом молодые люди приобретают знания о рациональных способах выполнения двигательных действий, об использовании приобретенных навыков в жизни, усваивают правила закаливания организма, обязательные требования гигиены.

Развиваются наблюдательность, внимание, восприятие, повышается уровень устойчивости умственной работоспособности.

Оздоровительный и профилактический эффект массовой физической культуры неразрывно связан с повышенной физической активностью, усилением функций опорно-двигательного аппарата, активизацией обмена веществ.

Какой бы совершенной ни была медицина, она не может избавить каждого от всех болезней. С раннего возраста необходимо вести активный образ жизни, закаливаться, заниматься физической культурой и спортом, соблюдать правила личной гигиены, словом, добиваться разумными путями подлинной гармонии здоровья. По данным специалистов в области здравоохранения здоровье каждого человека на 50 процентов зависит от его образа жизни. Факторами риска нарушения здоровья являются недостаток движения, несбалансированное питание, курение, употребление алкоголя и наркотиков, инфекционные заболевания, недосыпание и отсутствие полноценного отдыха. Повышение двигательной активности, являясь основным компонентом регулярных занятий физической культурой и спортом, положительно влияет на сохранение и укрепление здоровья [4].

По экспертным оценкам, физическая культура и спорт дают возможность уменьшить заболеваемость детей, подростков и молодежи на 10–15 %, что может сэкономить для государства 2,1 млрд. руб. в год, а также сократить преступность среди молодых людей на 10 %, будет способствовать снижению расходов на их содержание в исправительных учреждениях на 700 млн. руб. в год [1].

Сфера физической культуры и спорта выполняет в обществе множество функций и охватывает все возрастные группы населения. Полифункциональный характер сферы проявляется в том, что физическая культура и спорт – это развитие физических, эстетических и нравственных качеств человеческой личности, организация общественно полезной деятельности, досуга населения, профилактика заболеваний, воспитание подрастающего поколения, физическая и психоэмоциональная рекреация и реабилитация, зрелище, коммуникация и т.д.

Физическая культура, являясь одной из граней общей культуры человека, его здорового образа жизни, во многом определяет поведение человека в учебе, на производстве, в быту, в общении, способствует решению социально-экономических, воспитательных и оздоровительных задач. Забота о развитии физической культуры и спорта – важнейшая составляющая социальной политики государства, обеспечивающая воплощение в жизнь гуманистических идеалов, ценностей и норм, открывающих широкий простор для выявления способностей людей, удовлетворения их интересов и потребностей, активизации человеческого фактора.

К сожалению, можно констатировать то, что сегодня неэффективно используются возможности физической культуры и спорта в сохранении и укреплении здоровья людей, в профилактической работе, в борьбе с наркоманией, пьянством, курением, особенно среди детей, подростков и молодежи.

В настоящее время физической культурой и спортом в стране занимается всего 8–10 % молодежи, тогда как в экономически развитых странах мира этот показатель достигает 40–60 % [1].

Сегодня возникает необходимость повышения эффективности вовлечения молодежи в массовые занятия спортом и физкультурой.

Можно выделить пять основных блоков мер, влияющих на вовлечение молодежи в занятие физкультурой и спортом.

- во-первых, это развитие инфраструктуры спорта и обеспечение доступности массовых занятий спортом;

- во-вторых, совершенствование системы подготовки и повышения квалификации специалистов различного профиля по формированию здорового образа жизни и вопросам физической культуры; разработка научных основ здорового образа жизни и физкультурно-оздоровительных программ;

- в-третьих, активизация воспитательной работы: продвижение ценностей физической культуры и здоровья, формирование потребностей молодежи в соблюдении принципов здорового образа жизни, стремления к позитивным изменениям и сознательном отказе от саморазрушающего поведения; приобщение к регулярным занятиям физической культурой и спортом, в том числе по месту жительства;

- в-четвертых, популяризация здорового образа жизни и физической активности, включающая в себя пропаганду ценностей здоровья через СМИ;

- в-пятых, использование массовых и крупных международных спортивных мероприятий для формирования убеждения в престижности спортивных занятий и здорового поведения.

Путь к совершенству и долголетию – это здоровый образ жизни. Только он способен спасти человека, вести его по жизни, которая сложится разумно, счастливо и полезно.

Литература

1. Беляков А.В. Физкультура и спорт как необходимые педагогические условия формирования представлений о ценностном отношении к здоровью подрастающего поколения // Вестник Владимирского юридического института. - 2008.- № 1. - С. 93-95.

2. Качановский А.Ю. Отечественный опыт вовлечения молодежи в массовые занятия физкультурой и спортом// Среднее профессиональное образование. - 2012. - № 4. - С. 60-61

3. О Концепции федеральной целевой программы «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2006 - 2015 годы»: Распоряжение Правительства РФ от 15 сентября 2005 г. N 1433-р // Справочная правовая система «Гарант».

4. О физической культуре и спорте в Российской Федерации: федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ // Российская газета. - 2007. - 07 декабря.

5. Понкратов В.Н., Крылова Л.В. Физкультура и спорт в достижении здорового образа жизни// Инновационное образование и экономика. - 2009. - Т. 1. - № 5. - С. 34-36.

6. Рымар Н.П., Иванов В.И. Обоснование метода роли и места физкультуры и спорта в бюджете свободного времени студентов // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. - 2007. - № 7. - С. 119-122.