Фоменко Е.Г., Колькина Е.А., Панкова В.В.

Пропаганда здорового образа жизни как необходимость современности

*ФГБОУ ВО Забайкальский государственный университет
(Россия, Чита)*

doi: 10.18411/lj-12-2018-100

idsp: ljjournal-12-2018-100

Аннотация

В статье отмечается, что достижения технического прогресса вызвали дефицит двигательной активности современной молодежи, что возникает необходимость в поиске решения проблемы гиподинамии, отражающейся на состоянии физического здоровья. Авторы полагают, что одним из способов решения данной проблемы является привлечение школьников к занятиям физической культурой и спортом посредством активной пропаганды здорового образа жизни.

Ключевые слова: здоровье, современный школьник, здоровый образ жизни, физическая культура, спорт, пропаганда.

В настоящее время политика нашего государства направлена, согласно Федеральной целевой программе «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2016-2020 годы», на повышение заинтересованности молодёжи в занятиях спортом, развитие спортивной инфраструктуры, содействующей усовершенствованию российских профессиональных спортсменов, их навыков. На привлечение молодежи к здоровому образу жизни нацелено и повышение доступности спортивных комплексов для населения, занимающегося спортом по своему желанию, улучшение или преобразование условий занятий спортом в учебных заведениях, пропаганда физической культуры. Средствами пропаганды регулярных занятий спортом в наше время являются не только такие средства массовой коммуникации как, газеты, журналы, телевидение или радио, но и социальные сети.

Существует мнение, что с самых древних времён именно физическая культура и спорт являются самыми первыми и самыми важным среди культур, так как именно они зародились ещё на заре человечества и стояли в одном ряду с древним искусством. Так, например, в Древней Греции каждый человек обязан был поддерживать внешнюю форму и внутреннее содержание своей личности. В наш век стремительно развивающихся технологий все меньше востребован физический труд, выполняемый человеком. Основным видом деятельности в современном обществе является умственный труд, в связи с чем, ценность занятий физической культурой и спортом утратила былую популярность. Еще не так давно большинство людей передвигалось пешком, выполнение производственных задач в разных сферах деятельности требовало приложения большой физической силы, а бытовые проблемы для их решения выполнения значительной двигательной нагрузки. В современном обществе количество двигательных действий сведено к минимуму: передвижения осуществляются с помощью автомобилей и лифтов, физический труд человека на производстве заменен работой технических автоматизированных устройств, а в быту с основными видами работ справляются пылесосы, стиральные и посудомоечные машины. Все вышеперечисленные достижения технического прогресса вызвали такой дефицит двигательной деятельности человека, что современное общество пытается кардинально решить проблему гиподинамии. Это возможно только с применением средств физической культуры и спорта.

В настоящее время растет число движений, ведущих пропаганду здорового образа жизни, одним из компонентов которого является двигательная активность. Под здоровым образом жизни понимается поведение человека, направленное на сохранение и укрепление здоровья.

воспитание детей включены интерактивные игры, в которых обязательно присутствует необходимость движения («резиночки», «казаки-разбойники», «море волнуется раз...» и т.д.). Ведь именно этот возраст, когда ребён необходимо тратить свою избыточную энергию и любопытство, считается самым подходящим для знакомства со спортом, который впоследствии может даже стать профессиональным делом будущего спортсмена.

Тем не менее, мы можем наблюдать тенденцию снижения интереса к спорту как таковому, его трансформацию в один из видов бизнеса, нежелание школьников тратить время на учебные занятия физической культурой, подмену целей занятиями спорта. Безусловно, в наши дни многие спортивные мероприятия направлены на устранение сердечнососудистых заболеваний, заболеваний опорно-двигательного аппарата, астмы, остеоартрит, а также депрессии и нарушения мозговой активности.

К сожалению, многие учебные заведения, особенно школы, не могут предоставить современное оборудование для занятий спортом; некоторые помещения находятся в аварийном состоянии; спонсирование некоторых школ и университетов достаточно низкое, чтобы отталкивать своим внешним видом учеников. По нашему мнению, нет более сильной пропаганды здорового образа жизни, чем гордость за соотечественников, которых мы видим по телевидению, покоряющих новые вершины и рекорды с медалями на груди.

Мы считаем, что чем больше спортивных центров в городе, чем они ближе и доступнее как по цене, так и по расположению, тем больше людей будут посещать их, а следовательно, регулярно заниматься спортом даже до или после работы или учёбы. А это привело бы к сокращению впервые выявленных заболеваний. Для этого необходимы реальная заинтересованность государства в национальном здоровье.

Однако же справедливости ради нужно отметить, что нынешнее количество людей, занимающихся спортом, стало гораздо больше, чем было в период 2006 – 2018-е годы. Это можно объяснить появлением новых спортивных клубов; агитацией здорового образа жизни и объяснением причин высокой смертности и высокого уровня заболевания, связанных с ведением неправильного образа жизни; призывом оставить вредные привычки и стремлением к самосовершенствованию в социальных сетях; новыми рекордами отечественных спортсменов не только в Олимпиадах, проводимых внутри страны, но и за рубежом; постройками грандиозных стадионов; повышением внимания к спорту в СМИ.

Проведя социальный опрос среди учеников школ, мы пришли к выводу, что агитация ведения правильного образа жизни и занятию спортом действительно работает, но не совсем эффективно. Количество занимающихся спортом растёт, но их причины зачастую не обусловлены истинным стремлением избавиться себя от возможных проблемах со здоровьем. Спортзалов действительно стало больше, однако не настолько много, чтобы каждый, вне зависимости от возраста и занятости, мог регулярно его посещать. Отечественные спортсмены вызывают гордость и восхищение у школьников. Половина опрошенных детей сами бы хотели заняться профессиональным спортом. Однако зная, сколько средств нужно вложить в это, многие отказываются от такой идеи.

Мы полагаем, что проблема пропаганды заключается в плохом финансировании и не осуществлении реальных решений проблем, таких как: аварийное состояние некоторых спортивных сооружений, малое число спортивных клубов, некомпетентность учителей, несовременное оборудование спортивного инвентаря, незнание в области новейших разработок и методов преподавания и занятия ФКиС. Мы считаем, что чем чаще видит человек, как другие занимаются спортом на улице, во дворах, делают зарядку на рабочих местах люди, тем больше у них появляется желания самим этим заняться. Следовательно, нужно всё ещё работать над тем, чтобы идея обязательного занятия хотя бы несложных упражнений была зафиксирована в сознании людей.

В настоящее время практически в каждой школе есть спортивный кружок, куда можно записать ребёнка, и мы полагаем, что детский возраст – лучшее время для ознакомления детей со спортом. По мнению И.Н. Воробьевой, решить проблему эффективности физического воспитания без создания условий, содействующих освоению ценностей физической культуры, удовлетворению потребностей школьников в занятиях физическими упражнениями; формированию физической культуры личности учащегося с учетом его индивидуальных способностей и мотивации практически невозможно [1, с. 55]. Таким образом, важными компонентами в процессе организации спортивно-оздоровительной деятельности современных школьников является активная пропаганда здорового образа жизни, содействующая воспитанию нравственных приоритетов и ценностных ориентиров современной молодежи.

*Соответствующее научное исследование проведено
при финансовой поддержке ЗабГУ, № 258-ГР*

1. Воробьева И.Н. Современное состояние проблемы формирования мотивационно-ценностного отношения школьников к здоровому образу жизни // Вектор науки Тольяттинского государственного университета. Серия: Педагогика, психология. 2013. № 3 (14). С. 55-58.
2. Гурьев А.В., Сон И.М., Алексеенко С.Н. Современные аспекты образа жизни учащихся школ // Медицинский вестник Башкортостана. 2012. Т. 7. № 6. С. 19-23.
3. Ковтунова С.Г., Насонов В.В., Щербакова Т.А. Формирование здорового образа жизни современных школьников // Вестник научных конференций. 2017. № 6-2 (22). С. 60-61.
4. Кузьмина Н.В., Колчина А.Г. Формирование здорового образа жизни школьников как приоритетная задача современного образования // Коррекционная педагогика: теория и практика. 2017. № 1 (71). С. 9-14.
5. Смирнов В.М. Исследование отношения современных школьников к здоровью и здоровому образу жизни // В сборнике: Здоровьесберегающие технологии во внеучебной деятельности участников образовательного процесса сборник научных статей. Балашовский институт (филиал) ФГБОУ ВПО «Саратовский государственный университет имени Н. Г. Чернышевского». Саратов, 2015. С. 138-139.