

ПОВЫШЕНИЕ МОТИВАЦИИ МОЛОДЕЖИ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ

Столярова К.Н., Кузнецова Л.В.,

научный руководитель д-р мед. наук., проф. Колокольцев М. М.

Национальный исследовательский Иркутский государственный технический университет

Здоровый образ жизни будущего поколения - это одна из самых актуальных проблем сегодняшнего дня. Каждая страна ждет будущего от своего нового поколения, которое будет здоровым, способным работать, защищать Родину, жить в соответствии с требованиями общества и своей индивидуальностью. А это значит, что главное внимание должно быть направлено на детей, подростков, молодежь, то есть именно на тот возраст, когда человек начинает делать выбор, что ему интересно и более доступно, а значит, занятия физической культурой и спортом должны стать доступными и интересными каждому. Проблема состоит в том, что на сегодняшний момент молодежь проявляет недостаточный интерес к занятиям спортом и не стремится к здоровому образу жизни, а формирование здорового образа жизни личности современного молодого человека становится особенно актуальным в настоящих условиях общественного развития.

На сегодняшний момент сфера физической культуры представляет значительный интерес, поскольку молодежь является фундаментом на котором держится спорт. Именно молодежь славится своими спортивными достижениями и успехами. С другой стороны, физическая культура и спорт являются той сферой, которая в значительной мере обеспечивает физическое здоровье всего населения. В связи с этим, для решения проблемы вовлечения молодежи в физическую культуру и спорт необходима организация эффективной физкультурно-оздоровительной работы.

Физическая культура по своей сущности явление массовое, увлекающее в сферу своего влияния, хотя и с разной степенью активности, большинство членов общества.

Спорт входит в физическую культуру, но только частью, связанной непосредственно с двигательными действиями.

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

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.

Поэтому сегодня важно добиться, чтобы спортивные занятия стали в стране по-настоящему массовыми. Для этого необходимо, чтобы интерес к занятиям физической культурой и спортом прививался в семье и в школе, институте, дворы стали спортивными, а в каждом образовательном учреждении приоритетное внимание уделялось бы физическому воспитанию детей и подростков.

Для того, чтобы общество осознало важность профилактических мер, позволяющих укрепить и сохранить свое здоровье, необходимо повысить социальную значимость физической культуры и спорта, важность физической активности; сформировать взгляд на физическую культуру и спорт, как на факторы здорового образа жизни.

Исходя из того, что включенность человека в активные занятия физической культурой и спортом на протяжении всей жизни во многом определяется его отношением к ним, а также осознанной необходимостью формирования здорового образа жизни, из всего комплекса предлагаемых мер в качестве приоритетного направления необходимо выделить целенаправленную пропаганду физической культуры и формирование здорового образа жизни.

Речь идет о создании массивной информационно-пропагандистской кампании, использующей широкий спектр разнообразных средств и проводящейся с целью формирования престижного имиджа спортивного стиля жизни, ценности собственного здоровья и здоровья окружающих.

Тенденции последних лет показывают, с одной стороны, увеличение количества изданий спортивной тематики и публикаций в печатных СМИ, с другой стороны - снижение количества спортивных передач и трансляций в телерадиопрограммах, поскольку они требуют больших финансовых ресурсов.

Ощущается острая потребность увеличения количества спортивных программ, необходимость создания в системе телерадиовещания спортивного канала, доступного широкой зрительской аудитории, производства видеороликов, фильмов, телепрограмм и телепередач, печатных и интернет-материалов информационно-образовательного характера, направленных на формирование у детей, подростков и молодежи потребности в занятиях спортом и здоровом образе жизни.

В соответствии с федеральным законом "О рекламе" должна быть разработана и реализована система мер, поощряющих производство и трансляцию социальной рекламы.

Необходима государственная поддержка целевого обеспечения спортивными изданиями по физической культуре и спорту и литературой массовых, школьных и вузовских библиотек, которые из-за недостатка финансовых средств практически лишены возможности приобретать эти издания. Пропаганда должна адресоваться непосредственно человеку, убедительно показывать приоритетное значение физической культуры и спорта в воспитании населения, профилактике болезней, продлении активного долголетия, в борьбе с наркоманией, курением, употреблением алкоголя, другими негативными явлениями.

Пропаганда физической культуры должна способствовать:

- повышению у людей интереса к физическому совершенствованию, раскрытию ценности физической культуры;
- популяризации самостоятельных занятий с широким использованием природных факторов;
- формированию в массовом сознании понимания жизненной необходимости физкультурно-спортивных занятий.

Таким образом, для повышения роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни россиян важен весь комплекс организационных, структурных, правовых, финансовых и научно-методических мер. В то же время они должны корреспондироваться с экономическими, социальными и политическими реалиями дня и возможностями государства и общества.

Вместе с тем фундамент здоровья и положительного отношения к физической культуре закладывается в детские годы. Ухудшающееся здоровье молодого поколения диктует необходимость заняться этой проблемой безотлагательно. Основные усилия должны быть направлены на:

- повышение ответственности родителей за здоровье детей;
- поиск и рациональное использование целевых и спонсорских финансовых возможностей в интересах развития детского и молодежного спорта;

- совершенствование программно-методического и организационного обеспечения физического воспитания в учебных заведениях;
- внедрение новых эффективных форм организации занятий;
- создание индустрии недорогих, но практичных и гигиеничных товаров и тренажеров для занятий физической культурой;
- массовое издание популярной литературы, видео и компьютерных программ;
- разработка социальных программ и проектов, направленных на вовлечение молодежи в занятия спортом;
- создание при образовательных учреждениях комплексных физкультурно-спортивных центров, включающих спортивный зал, бассейн, плоскостные сооружения.

Исходя из изложенного, можно сделать вывод, что основным методом вовлечения молодежи в физическую культуру и спорт, все-таки является пропаганда здорового образа жизни. Именно этой теме должно уделяться большее внимание на страницах журналов и газет, в теле- и радиопередачах. Массовые коммуникации, особенно газеты и журналы, интернет, телевидение играют в деле развития физической культуры и спорта разнообразные роли, связанные с их способностью накапливать, перерабатывать и передавать информацию широкой аудитории. Как тип управления, средства массовой информации воздействуют преимущественно на общественное мнение и через него на мировоззрение масс. Они способствуют специальной ориентации в окружающем мире вообще и в области физической культуры и спорта в частности.

Через социальные средства коммуникации распространяются знания, повышается физкультурное образование населения. С их помощью происходит понимание населения в целом и молодежи в частности социальной значимости физической культуры и спорта как для общества, так и для отдельной личности. Они могут служить первоначальным толчком, стимулом к занятиям физической культурой и спортом, выступать фактором, усиливающим и активизирующим потребность в продолжении активных занятий физической культурой и спортом, совершенствовании своего мастерства, физической подготовленности, содействовать развитию познавательных интересов к физической культуре и спорту как к зрелищу.

В последние годы наблюдается некоторое снижение интереса молодежи к занятиям физической культурой, в том числе - ее спортивными видами. Молодёжь пассивно относится к состоянию своего здоровья, предпочитая, уделять время азартным играм, употреблению алкоголя и наркотиков и беспорядочному образу жизни, не понимая того, что такой образ жизни может привести к негативным последствиям.

С целью изучения проблем недостаточного вовлечения молодежи в занятия спортом было проведено исследование для выяснения отношения современной молодежи к физической культуре и спорту. В исследовании приняло участие 20 человек в возрасте от 19 до 22 лет, опрошенные респонденты - студенты 3-4 курсов Иркутского государственного технического университета. Респондентам была предложена анкета (прил. 1), состоящая из 8 вопросов, на каждый из которых предлагается два варианта ответа: «да» или «нет».

В результате данного анкетирования на первый вопрос «Как вы считаете нужна ли пропаганда здорового образа, физической культуры и занятий спортом среди молодежи?» среди 20-ти опрошенных «да» ответило 15 человек (75%), «нет» - 5 человек (25%).

На второй вопрос «На достаточно ли высоком уровне организована физкультурно-оздоровительная работа с молодежью на местном уровне?» «да» ответило 4 человека (20%), «нет» - 16 человек (80%).

Третий вопрос: «Соответствует ли материально-техническая база крупных спортивных сооружений Иркутской области современным требованиям?» «да» - 15(75%), «нет» 5(25%).

Четвертый вопрос: «Соответствует ли материально-техническая база образовательных учреждений и дворовых клубов Иркутской области современным требованиям?» «да» - 3(15%), «нет» - 17(85%).

Пятый вопрос: «Достаточно ли широко освещаются новости спорта средствами массовой информации?» «да» - 16(80%), «нет» - 4(20%).

Шестой вопрос: «Занимаетесь ли вы спортом?» «да» - 5(25%), «нет» - 15(75%).

Седьмой вопрос: «Есть ли у вас вредные привычки?» «да» - 13(65%), «нет» - 7(35%).

Восьмой вопрос: «Хотели бы вы принимать участие в спортивно - оздоровительных мероприятиях, соревнованиях, праздниках и т.п.?» «да» - 14(70%), «нет» - 6(30%).

В результате проведенного исследования было выяснено, что современная молодежь, в большинстве своем, считает, что пропаганда здорового образа жизни и физической культуры в наше время необходима(75%). Но тем не менее, почти все опрошенные респонденты считают достаточно низким уровень организации физкультурно - оздоровительной работы на местном уровне (85%). Среди 75% опрошенных выявлено мнение, что материально-техническая база крупных спортивных сооружений Иркутской области соответствует современным требованиям, но почти все опрошенные считают, что материально-техническая база образовательных учреждений и дворовых клубов Иркутской области не соответствует современным требованиям (80%).

К сожалению, было выявлено, что большинство респондентов не занимаются спортом (75%) и имеют вредные привычки (65%). Хотя многие из опрошенных не против принимать участие в спортивных мероприятиях (70%) и считают, что новости спорта достаточно широко освещаются средствами массовой информации (80%).

Результаты данного исследования отнюдь неутешительны. Таким образом, можно сделать вывод, что сложившаяся к настоящему времени тревожная ситуация с физическим и духовным здоровьем нации во многом обусловлена социальными причинами, в числе которых - недооценка оздоровительной, воспитательной и социально-экономической роли физической культуры и спорта, как со стороны государства, так и со стороны населения.

Для молодежи, как самого уязвимого слоя населения, необходимо обеспечить сознательный выбор личностью общественных ценностей здорового образа жизни и формировать на их основе устойчивую, индивидуальную систему ценностных ориентаций, способную обеспечить саморегуляцию личности, мотивацию ее поведения и деятельности.

Явление здорового образа жизни должно формироваться изначально из института семьи, потом из множества других факторов: важна поддержка государства в сфере спорта, туризма, СМИ, образования, организации досуга.

Если бы удалось добиться четкого понимания большинством людей того, что физическая активность и спорт для детей и молодежи - необходимое и важнейшее условие нормального развития ума и тела, что абсолютное большинство психических и физических заболеваний, так или иначе связаны с обездвижением и ожирением, что физическая активность и занятия спортом улучшают качество жизни, снимают стрессовые состояния, повышают работоспособность и т.д., то удалось бы не только приостановить физическую деградацию нации, но и значительно поднять уровень ее здоровья и работоспособности.