

Согомонян Ксения Владимировна

старший преподаватель кафедры физической культуры и спорта,
Академия физической культуры и спорта, Южный федеральный университет
k.v.sogomonyan@gmail.com

Косинов Сергей Сергеевич

кандидат социологических наук, старший преподаватель кафедры
физического воспитания и спорта,
Ростовский государственный экономический университет
ssk29.81@mail.ru

Громик Ольга Станиславовна

старший преподаватель кафедры спортивных дисциплин,
Академия физической культуры и спорта, Южный федеральный университет
ogromik65@mail.ru

Ksenia V. Soghomonyan

Senior Lecturer, Department of Physical Culture and Sports,
Academy of Physical Culture and Sports, South Federal University
k.v.sogomonyan@gmail.com

Sergey S. Kosinov

Candidate of Sociology, Senior Lecturer, Department of Natural Education and
Sports, Rostov State Economic University (RINH)
ssk29.81@mail.ru

Olga S. Gromik

Senior Lecturer, Department of Sports Disciplines,
Academy of Physical Culture and Sports, South Federal University
ogromik65@mail.ru

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ КАК СРЕДСТВО
ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У
СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ**

**PHYSICAL CULTURE AND SPORT AS A MEANS OF FORMING A
HEALTHY LIFESTYLE AMONG STUDENTS**

***Аннотация.** В настоящее время молодежь утрачивает ценность здоровья, что делает наиболее актуальным поиск средств для популяризации здорового образа жизни (ЗОЖ). Авторы статьи считают, что физическая культура и спорт способствуют формированию ЗОЖ в студенческой молодежной среде. По их мнению, именно данные средства позволяют сформировать у студентов активную жизненную позицию, способствуют концентрации внимания, работоспособности и интеллектуальному развитию.*

***Ключевые слова:** физическая культура, оздоровительная физическая культура, физическое воспитание, физическое развитие, физкультурно-оздоровительная деятельность, спорт, здоровье, здоровый образ жизни, студенческая молодежь.*

Abstract. *Currently, young people are losing the value of health, which makes the most relevant search for means to promote a healthy lifestyle (HLS). The authors of the article believe that physical education and sport contribute to the formation of healthy lifestyles in the student youth environment. It is these tools that allow students to form an active life position among students, contribute to concentration, working capacity and intellectual development.*

Keywords: *physical culture, health-improving physical culture, physical education, physical development, physical-health-improving activity, sport, health, healthy lifestyle, student youth.*

В настоящее время в России принят курс на инновационный социально ориентированный тип экономического развития, одним из приоритетных направлений которого выступает формирование системы мотивации граждан к здоровому образу жизни (ЗОЖ), включая здоровое питание и отказ от вредных привычек. В связи с этим, одной из приоритетных задач, стоящих перед государством, является увеличение доли молодых граждан, ведущих ЗОЖ, а также увеличение до 55% доли граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом, и повышение ожидаемой продолжительности жизни до 78 лет (к 2030 году – до 80 лет) [1].

Опираясь на ежегодные данные Российского мониторинга экономического положения и здоровья населения, отметим, что все группы населения, проживающие в России: дети, молодежь, граждане трудоспособного возраста и пенсионеры, могут быть отнесены к группам риска по состоянию здоровья [2]. Особую тревогу вызывает такая социальная группа, как молодежь, так как отмечено, что лишь 10% выпускников российских школ считаются здоровыми, а если рассматривать студенческую молодежь, то практически половина студентов имеют отклонения в состоянии здоровья [3].

Поскольку молодежь – это мощный ресурс для развития общества, то особо актуально и важно исследовать вопросы, касающиеся данной социально-демографической группы. Именно молодежь должна стать определенным авангардом в формировании здорового образа жизни [4].

Специфика молодежи как особой социально-демографической группы активно изучается отечественными исследователями. Ученые отмечают, что у современного молодого поколения не выработан приоритет здорового образа жизни, не разработан механизм ответственности молодого человека за выбор здоровьесберегающих способов жизнедеятельности, слабо поставлена пропагандистская установка на формирование ЗОЖ и здоровьесберегающие технологии [5;6;7]. Молодежь развивается в постоянно трансформирующемся обществе – обществе риска, что, в свою очередь, влияет на конструирование жизненных стратегий и приоритетов молодых людей. Также многие исследователи утверждают, что в связи с множеством факторов снижается уровень здоровья и сформированности ЗОЖ именно у студенческой молодежи [8].

Таким образом, мы видим приоритетность и актуальность формирования системы мотивации молодежи к здоровому образу жизни,

который обозначается как на государственном уровне, так и выявляется учеными, работающими в данной предметной области.

Цель данной статьи – рассмотреть физическую культуру и спорт в качестве средства формирования ЗОЖ студенческой молодежи.

Проводя анализ понятия «студенческая молодежь», мы можем отметить тот факт, что в настоящее время размыты возрастные границы данной категории. Тем не менее, отметим, что в каждом возрасте у такой социальной группы, как молодежь, отмечаются свои социально-психологические особенности. Не вдаваясь в тонкости психологии, стоит сказать, что молодые люди школьного возраста от 14 до 17 лет чаще всего испытывают потребности в самопознании, самооценке, независимости. На данном возрастном отрезке у молодых людей происходит осознанное формирование духовно-нравственных норм, а также начало выбора жизненной траектории. Касаясь такого возраста, как 18-22 лет, отметим, что молодежь приобретает профессию, обучаясь в учебном заведении, выстраивает карьерные стратегии, ведет активный поиск себя в жизни. В связи с трехступенчатой системой образования (бакалавриат, магистратура, аспирантура) период приобретения профессиональных компетенций и обучения в образовательных учреждениях может растягиваться до 30 лет. В целом же, в возрасте от 22 до 27 лет у молодых людей усиливается значимость семейных, профессиональных ценностей, материального благополучия. Молодые люди в возрасте от 26 до 35 лет представляют собой сформировавшихся профессионалов в своей профессиональной области и опытных родителей [9]. Таким образом, мы видим, что в каждой возрастной категории молодежной группы выделяются свои социально-психологические особенности и социальные потребности.

Рассматривая в данной работе студенческую молодежь, отметим, что именно данный возраст считается наиболее значимым в плане разного рода воздействий, так как в студенческий период времени активно формируется структура жизненных планов молодых людей, приобретаются общекультурные и профессиональные компетенции. Период обучения, который часто молодые люди совмещают с работой, является весьма трудозатратным как в моральном, так и в физическом плане. В связи с этим, молодые люди должны очень внимательно относиться к своему здоровью. Специалисты, занимающиеся проблемами здоровья студенческой молодежи, утверждают, что именно на этапе студенчества молодые люди могут «пресечь» развитие будущих заболеваний, отказаться от многих «вредных привычек» [10].

Проанализировав результаты исследований, стоит отметить тот факт, что для значительной части молодежи здоровье не является ценностью или же переходит из разряда терминальных ценностей в инструментальные. Чаще всего, именно молодые люди подвержены таким социальным болезням, как табакокурение, наркомания, алкоголизм [11], что в очередной раз убеждает нас в том, что необходимо подпитывать сознание молодежи основами культуры здоровья и здорового образа жизни в рамках теоретического и практического обучения.

Опираясь на определение Всемирной организации здравоохранения, отметим, что здоровый образ жизни – это поведение человека, которое позволяет ему укреплять свое здоровье. ЗОЖ – это система жизни, где физическое воспитание и правильные привычки становятся нормой жизни и помогают реализовать личностные запросы человека.

Формирование ЗОЖ должно происходить в рамках физического воспитания – процесса, который позволяет не только развивать физические возможности человека, приобрести знания о физической культуре и спорте, но и воспитать личность физически здорового человека с высоким уровнем физической культуры [12]. Физическая культура является частью культуры и представляет собой совокупность ценностей, норм и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития молодежи совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путем физического воспитания, физической подготовки и физического развития [12]. Опираясь на данное определение, мы понимаем, что сформировать физическую культуру (ценности, нормы и знания) можно при помощи средств физического воспитания, среди которых необходимо отметить спорт. Спорт – сфера социально-культурной деятельности как совокупность видов спорта, сложившаяся в форме соревнований и специальной практики подготовки человека к ним. Таким образом, физическая культура и спорт неразрывно связаны друг с другом.

Популяризация физической культуры и спорта протекает при помощи деятельности таких агентов, как государство, семья, образование. Касаясь такого агента, как образование, отметим, что в рамках учебного процесса дисциплины по физической культуре входят в Федеральные государственные образовательные стандарты по каждому направлению уровня бакалавриата.

Характеризуя реализацию дисциплин по физической культуре и спорту в условиях учреждений высшего образования, Л.Б. Андрищенко, С.В. Белецкий, Е.Ю. Внукова и М.Ю. Точигин подчеркивают, что специфика организации занятий по физической культуре предполагает дифференцированный подход по полу, уровню физической подготовленности, наличию ограничений и противопоказаний по состоянию здоровья. Формирование ЗОЖ у студенческой молодежи происходит в рамках занятий в малых группах при выполнении физических упражнений. Благодаря таким упражнениям студенческая молодежь познает, что такое единство соперничества и сотрудничества для достижения общих целей. При этом указанные авторы отмечают, что в условиях модернизации образовательных организаций (объединение или присоединение) кафедры физического воспитания становятся самыми многочисленными по составу профессорско-преподавательского и вспомогательного состава, ибо они оказывают образовательные услуги по дисциплинам физической культуры и спорта 90% студентов, обучающихся по программам бакалавриата [13].

Реализация дисциплин (модулей) происходит в рамках базовой части Блока 1, то есть, является обязательным компонентом учебного процесса. Также стоит отметить, что для лиц с ограниченными возможностями здоровья образовательная организация должна установить особый порядок

освоения дисциплин (модулей) по физической культуре и спорту с учетом состояния их здоровья. Во многих вузах в рамках учебного процесса обучающийся имеет возможность выбрать наиболее подходящую для него секцию физической культуры [14].

Модель дисциплины «Физическая культура» для студенческой молодежи включает в себя формирование спортивной культуры обучающегося, своевременное формирование мышечной системы, предотвращающей дисбаланс в развитии, ловкость, адаптацию к требованиям окружающей среды, овладение методами самовоспитания; овладение знаниями, позволяющими противодействовать преждевременному старению; физическая культура и спорт рассматривается не только как средство формирования здорового образа жизни, но как способ реализации современной стратегии здравоохранения [15].

В своем диссертационном исследовании Е.С. Садовников указывает на то, что адаптацию системы физкультурно-оздоровительной деятельности к современным условиям целесообразно осуществлять по направлениям, определяющим механизм реализации следующих принципов:

- мотивационному (связанному с развитием мотивации к выполнению физкультурно-оздоровительной деятельности);
- организационному (выстраивающему физкультурно-оздоровительную деятельность в рамках ЗОЖ);
- технологическому (реализующему основные положения конструирования физкультурно-оздоровительных технологий);
- субъектному, (формирующему убежденность в необходимости выполнения физкультурно-оздоровительной деятельности у молодежи);
- патриотическому (консолидирующему заботу о себе с заботой о государстве) [16, с. 10].

Результаты экспериментальной работы по практической реализации разработанных принципов позволяют констатировать достоверные позитивные изменения, произошедшие у студентов: так, у них повысился уровень организованности, личностного качества, определяющего эффективность выполнения физкультурно-оздоровительной деятельности, направленной на формирование ЗОЖ. При этом повысились «общественные цели» (15,60%), «социочентричность» (16,8%), «осмысленность» (18,9%), «продуктивность» (19,3%), «адаптивность» (18,7%) и др. качества. Увеличилось состояние готовности к ЗОЖ и саморазвитию в физической культуре [16, с. 36].

Физическая культура и спорт являются важным фактором социализации и установления активной жизненной позиции, ибо социальная активность передается на другие сферы жизнедеятельности – учебную, трудовую, общественную [17]. Занимаясь физкультурно-спортивной деятельностью, молодежь набирает и накапливает в себе социальный опыт, в результате чего происходит повышение ее социальной активности.

Итак, благодаря обучению студенческой молодежи основам культуры здоровья, она станет более мотивированной к здоровому образу жизни. Физическая культура и спорт поможет молодежи стать успешнее. Занятия спортом способствуют формированию у нее активной жизненной позиции,

поддержанию дисциплины, концентрации внимания, коммуникабельности, работоспособности, интеллектуальному развитию, стрессоустойчивости, что является неотъемлемыми качествами успешной личности.

Литература:

1. Указ Президента РФ «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года». URL: <http://kremlin.ru/events/president/news/57425>.
2. Российский мониторинг экономического положения и здоровья населения НИУ ВШЭ (RLMS HSE). URL: <https://www.hse.ru/rlms>.
3. Физическая культура. Основы здорового образа жизни / Под ред. Ю.П. Кобякова. – Ростов-на-Дону, 2014.
4. Воробьев Г.А., Гафиатулина Н.Х., Самыгин С.И. Формирование установки на здоровый образ жизни как мера профилактики девиантного поведения среди молодежи // Гуманитарные, социально-экономические и общественные науки. 2019. № 10. С. 54-58.
5. Буянова Л.В. Формирование здорового образа жизни учащихся как профилактика девиантного поведения // Устойчивое развитие науки и образования. 2018. № 9. С. 243-248.
6. Пономарев И.Е., Стриева О.Ю., Самыгин С.И. Популяризация в российском обществе физической культуры и спорта как фактора формирования ценностных ориентаций молодежи // Гуманитарные, социально-экономические и общественные науки. 2018. №3. С. 61-64.
7. Gafiatulina N.K., Makadey L.I., Gluzman I.V., Lozhechkina A.D., Volkova L.A., Vandurin A.P. The role of health-saving technologies in the process of students educational and professional socialization. *EurAsian Journal of BioSciences*. 2019. T. 13. № 2. С. 1557-1563.
8. Шириева З.Ш. Ориентация студентов на здоровый образ жизни как основа физического воспитания // Теория и практика общественного развития. 2015. № 18. С. 22-28.
9. Сердюченко Я.В. Ценность семьи в иерархии ценностей молодёжи на Юге России // Гуманитарные, социально-экономические и общественные науки, 2014. №1. С.103-107.
10. Добротворская С.Г. Проектирование и реализация системы педагогической ориентации студентов на здоровый образ жизни: Автореф. дис.... д-ра пед. наук: 13.00.01. Казань. 2002. 49с.
11. Ермаков В.А. Воспитание здорового образа жизни: монография / Тульский гос. ун-т. Тула, 2012. 113 с.
12. Федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ (ред. от 02.08.2019) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (Дата обращения: 9.02.2020 г.).
13. Андрющенко Л.Б., Белецкий С.В., Внукова Е.Ю., Точигин М.Ю. Реализация дисциплин по физической культуре и спорту в условиях учреждений высшего образования // Теория и практика физической культуры. 2016. №9. С. 3-5.
14. Борцов Ю.С., Гафиатулина Н.Х., Косинов С.С. Проектирование образовательных программ подготовки молодых специалистов в сфере

физкультурно-оздоровительных услуг // Государственное и муниципальное управление. Ученые записки. 2019. № 3. С. 222-225.

15. Олонец С.Б., Бабаева В.М., Согомонян К.В. Физическая культура и спорт как способ реализации стратегии здравоохранения // Гуманитарные, социально-экономические и общественные науки, 2019. №9.

16. Садовников Е.С. Принципы функционирования системы физкультурно-оздоровительной деятельности молодежи: автореф. ... д-ра педаг. наук. Тамбов, 2019. 42 с.

17. Косинов С.С. Спорт как агент социализации молодежи в условиях кризиса социализационной системы российского общества // Общество и право. 2012. №5 (42). С. 281-285.

Literature:

1. Decree of the President of the Russian Federation "On national goals and strategic objectives of the development of the Russian Federation for the period until 2024". URL: <http://kremlin.ru/events/president/news/57425>.

2. Russian monitoring of the economic situation and public health of the Higher School of Economics (RLMS HSE). URL: <https://www.hse.ru/rlms>.

3. Physical education. The basics of a healthy lifestyle. / Ed. Yu.P. Kobyakova. – Rostov-on-Don: Phoenix, 2014.

4. Vorobyov G.A., Gafiatulina N.Kh., Samygin S.I. The formation of the attitude towards a healthy lifestyle as a measure of the prevention of deviant behavior among young people // Humanitarian, socio-economic and social sciences. 2019. No 10.P. 54-58.

5. Buyanova L.V. The formation of a healthy lifestyle of students as prevention of deviant behavior // Sustainable development of science and education. 2018. No 9.P. 243-248.

6. Ponomarev I.E., Strieva O.Yu., Samygin S.I. Popularization in the Russian society of physical culture and sport as a factor in the formation of value orientations of youth // Humanitarian, socio-economic and social sciences. 2018. No 3. P. 61-64.

7. Gafiatulina N.K., Makadey L.I., Gluzman I.V., Lozhechkina A.D., Volkova L.A., Bandurin A.P. The role of health-saving technologies in the process of students educational and professional socialization. EurAsian Journal of BioSciences. 2019. T. 13. № 2. С. 1557-1563.

8. Shirieva Z.Sh. Orientation of students to a healthy lifestyle as the basis of physical education // Theory and practice of social development. 2015. No 18. Pp. 22-28.

9. Serdyuchenko Ya.V. Family value in the hierarchy of youth values in the South of Russia // Humanitarian, Social, Economic and Social Sciences, 2014. №1. Pp.103-107.

10. Dobrotvorskaya S.G. Design and implementation of a system of pedagogical orientation of students to a healthy lifestyle: Abstract. dis dr ped. Sciences: 13.00.01. Kazan. 2002. 49 p.

11. Ermakov V.A. Education of a healthy lifestyle: monograph. Tula, 2012. 113 p.

12. Federal Law of 04.12.2007 N 329-ФЗ (as amended on 08.02.2019) «On Physical Culture and Sport in the Russian Federation».

13. *Andryushchenko LB, Beletsky S.V., Vnukova E.Yu., Tochigin M.Yu. The implementation of disciplines in physical education and sports in higher education institutions // Theory and practice of physical education. 2016. No9.*
14. *Bortsov Yu.S., Gafiatulina N.Kh., Kosinov S.S. Designing educational programs for training young specialists in the field of fitness services // State and municipal administration. Scientists notes. 2019. No 3.Pp. 222-225.*
15. *Olonets S.B., Babaeva V.M., Soghomonyan K.V. Physical education and sport as a way to implement the health care strategy // Humanitarian, Social, Economic and Social Sciences. 2019. No. 9.*
16. *Sadovnikov E.S. The principles of functioning of the system of youth fitness activities: author. ... Dr. educator. sciences. Tambov, 2019. 42 p.*
17. *Kosinov S.S. Sport as an agent of youth socialization in a crisis of the socialization system of Russian society // Society and Law. 2012. No5 (42). P. 281-285.*