

**Зернов Александр Александрович**  
бакалавр  
Уральский федеральный университет  
имени первого президента России  
Б.Н. Ельцина, г. Екатеринбург  
E-mail: zernov.90@bk.ru.

**Нархова Елена Николаевна**  
кандидат социологических наук, доцент  
Уральский федеральный университет  
имени первого президента России  
Б.Н. Ельцина, г. Екатеринбург  
E-mail: e\_narkhova@mail.ru

## **ВОДНЫЕ ВИДЫ СПОРТА В ПОПУЛЯРИЗАЦИИ ЗОЖ ШКОЛЬНОЙ МОЛОДЕЖИ**

**Аннотация.** Изучается потенциал водных видов спорта как инструмента формирования установок здорового образа жизни у школьной молодежи. На материалах вторичного анализа ранее проведенных исследований, документов стратегического развития страны определяются основные вопросы для теоретической разработки и построения исследовательского инструментария изучения технологий привлечения школьников в водные виды спорта в условиях цифровизации общественной жизни и спорта.

**Ключевые слова:** *школьная молодежь, водные виды спорта, здоровый образ жизни, цифровизация, общее образование.*

Здоровье – одна из важнейших ценностей человеческой жизни, ибо здоровый образ жизни открывает все возможные пути гармоничного развития человека. Начиная с первой половины 90-х годов после реформирования советской системы и произошедшего демографического кризиса, такой фактор как здоровье молодежи, обучающейся в школах, приобрел характер национальной проблемы. Произошедшие и происходящие с высокой интенсивностью социально-экономические, научные, культурные и образовательные преобразования современного общества требуют от молодых людей в том числе юношей и девушек, обучающихся в средних и старших классах школ, повышенного проявления физических и психологических возможностей. Это становится возможным только при наличии здорового и сильного поколения молодежи. Однако исследования говорят о «достаточно высокой степени заболеваемости среди подростков и молодых людей:

возрастание болезней, вызванных влиянием генетических факторов; распространение хронических заболеваний; «омоложение» очень многих болезней, еще недавно считавшихся болезнями среднего и пожилого возраста; распространение в молодежной среде социально опасных болезней и травматизма» [1, с. 97-98].

Здоровый образ жизни формируется не спонтанно, а начиная с самого раннего детства, поскольку качества, привитые человеку в ходе обучения и воспитания, сопровождают его на протяжении всей жизни. Школа играет важную роль в прививании активного образа жизни у молодых людей, поскольку именно в школе человек впервые начинает сталкиваться с жизненными трудностями. На его реакцию и способы разрешения трудных ситуаций огромное влияние оказывает образовательная система. “Физически и интеллектуально активный период жизни большей части молодежи проходит в образовательных учреждениях... Это период и биологического становления, и интеллектуального взросления, и профессионального самоопределения молодежи” [2, стр. 3]. Кроме того, необходимо отметить, что вовлечение в здоровый образ жизни школьной молодежи – это важный и актуальный вопрос современного российского общества, вызванный рядом причин объективного плана: отрицательное влияние экологии на здоровье населения, высококалорийные и некачественные продукты питания, цифровизация общества, которая вызывает отсутствие достаточного количества физических нагрузок негативно сказываются на самочувствии человека, количестве его заболеваний и в итоге продолжительности жизни, из-за низкой физической активности развивается гиподинамия. Усугубляет и осложняет все эти постоянные факторы неблагоприятная эпидемиологическая ситуация в стране. Помимо всего прочего повышают актуальность популяризации здорового образа жизни субъективные факторы, связанные с неудовлетворённостью различными социальными условиями (материальное положение, жилищными условия, занятость и трудоустройство), что детерминируют девиантные формы поведения (алкоголизм, наркомания, преступность, самоубийства). Девиантные формы

поведения у школьной молодежи, также вызваны и психологической неустойчивостью, являющуюся социальным фактором. Кроме того, исследования доказывают, что «необходимо учитывать, что современная молодежь склонна к саморазрушительному поведению и завышению оценок состояния собственного здоровья» [3, с. 69]. Обозначенный ряд объективных и субъективных факторов убедительно доказывает необходимость популяризации ЗОЖ более интенсивно с помощью различных технологий, методик, способов и учит, тому что здоровая нация – основа процветания России. Наиболее это актуально для школьной молодежи.

Цифровизация современного общества влияет на поведенческие модели молодых людей. Участились случаи, когда школьники проявляют свою агрессию в киберпространстве. Современные молодые люди проводят большую часть своего времени косвенно или целенаправленно в социальных сетях и на разных информационных порталах в интернете. Массовое распространение идей и ценностей разных социальных групп на сегодняшний день, благодаря интернету, оказывают большое влияние, в большей степени стихийно, на группы молодых людей. «В настоящее время социокультурная ситуация характеризуется ... утратой духовно-нравственных ориентиров, отчуждение от культуры и искусства детей, молодежи...» [4, с. 213]. Молодежь формирует свое виртуальное пространство, основываясь на предыдущем опыте и уже сформированных потребностях.

Основные агенты социализации – семья, друзья могут сформировать различную степень потребности в активном образе жизни – от установки «Спорт – норма жизни» до пассивных форм участия, таких как посещение спортивных мероприятий или просмотр спортивных событий по телевизору дома и в спорт-барах с единомышленниками. В зависимости от субъективных предпочтений, мотивации разные виды спорта требуют определенных знаний и навыков, так как риск в ряде видов спорта могут быть травматичными. Популяризация спорта нуждается в четком разделении в соответствии с теми основными формами спорта, которые установились в современном обществе. Существуют две

основные взаимосвязанные формы спорта: массовый спорт и спорт высших достижений. Первая является частью системы воспитания физической культуры общества. Каждый человек хоть раз в жизни имел отношение к массовому спорту: спортивные нагрузки преподаются в каждом учебном заведении страны. Массовый спорт является неотъемлемой основой для спорта высших достижений. Спорт высших достижений дает возможность добиваться максимальных, рекордных спортивных результатов исходя из выявленных индивидуальных возможностей человека в определенной спортивной сфере. Практика массового спорта в таких случаях усвершенствуется наиболее углубленными и эффективными средствами и методами спортивного совершенствования. В свою очередь рекорды и достижения профессионального спорта на международных и национальных соревнованиях повышают внимание и стимул к занятиям массовым спортом. Занятия спортом для здоровья помогают молодежи в повседневной жизни сохранять здоровье и укрепляют организм, а также положительно влияют на психоэмоциональную составляющую молодого человека.

Среди всех видов спорта, плавание представляется наиболее оптимальным способом как минимум здоровьесбережения (закаливание, положительное воздействие на суставы и позвоночник, а также вода оказывает успокаивающий эффект для центральной нервной системы).

Президент России, выступая 10.11.2021 года на Заседании Совета по развитию физической культуры и спорта отметил необходимость включения плавания в образование и организованного детского отдыха с 2022 года. «В советские годы бассейны рассматривали чуть ли не как какую-то роскошь. Но плавание – это не просто вид спорта, а жизненно необходимый навык, закалка здоровья. Нужно предусмотреть обучение детей плаванию в системе образования и организованного детского отдыха» [5]. Этот тезис является направляющим для развития водных видов спорта в ближайшей перспективе.

9 сентября 2021 года в рамках Международного форума «Россия – спортивная держава» состоялся Круглый стол «Плавание – универсальный

подход к здоровью нацию и спортивному совершенствованию». Директор Департамента физической культуры и массового спорта Минспорта России Максим Уразов рассказал о реализации межведомственной программы «Плавание для всех»: «У нас две важные задачи, первая связана с обучением безопасному нахождению на воде и вторая – это интегрирование плавания в систематические занятия физической культурой и спортом к 2030 году. Программа «Плавание для всех» максимально включена в эти процессы. На сегодняшний момент создана структура управления этой программой. Также важным партнером является Министерство просвещения РФ, потому что ключевой момент – это обучение плаванию детей в общеобразовательных учебных заведениях». [6]

Президент Всероссийской федерации плавания, член бюро FINA Владимир Сальников на состоявшейся встрече высказался о важности обучения плаванию: «Наш лозунг, которому мы следуем и который продвигаем: «Плавание – это базовый навык, это не только возможность обезопасить себя, но и возможность спасти чью-то жизнь». Бесспорно, такой вид спорта как плавание должен стать неотъемлемой частью жизни каждого человека и умением плавать должны обучаться повсеместно каждый с детства [6].

Положительным фактором является развитие спортивной инфраструктуры, а точнее строительство университетских бассейнов, поскольку это позволяет решить недостаток занятием оздоравливающего, массового спорта у всех учащихся в образовательных организациях и студентов-спортсменов, как для спорта высоких достижений, так и для возможностей педагогической тренерской деятельности.

В заключении хотелось бы отметить, что спорт является необходимым условием успешного развития современного российского общества и водные виды спорта как никогда лучше подходят для этой роли. Одним из важнейших факторов развития водного спорта является государственная политика в области пропаганды физической культуры, спорта и здорового образа жизни и политика направленная на развитие доступной инфраструктуры.

### Список литературы

1. Социальное самочувствие молодежи Свердловской области в 2015 году: итоги социального исследования : коллективная монография / под общ. ред. Ю.Р. Вишневого, Д. Ю. Нархова. – Екатеринбург: Изд-во УМЦ УПИ, 2016. – 205 с.
2. Стриханов М.Н., Савинков В.И. Физическая культура и спорт в университетах: статистический и социологический анализ. – М.: ЦСП и М, 2015. – 150 с.
3. Проявление спортивного экстремизма в молодежной среде Свердловской области: итоги социологического исследования (декабрь 2012 – февраль 2013г.) / Д.Ю. Нархов, В.В. Ильиных; под общ. Ред. А.В. Пономарева. – Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-т, 2013. – 197 с.
4. Проблемы развития физической культуры, спорта и молодежной политики : материалы VI междунар. науч.-практ. конф. ИФКСИМП (Екатеринбург, 18 апреля 2012 г.). – Екатеринбург : Изд-во Урал. ун-та, 2013. – 256 с.
5. Заседание Совета по развитию физической культуры и спорта. Стенограмма // Президент Российской Федерации [сайт] URL: <http://www.kremlin.ru/events/president/transcripts/deliberations/66652> (дата обращения 25.11.2021).
6. Россия – спортивная держава. Форум. Новости // Всероссийская федерация плавания [сайт] URL: <https://russwimming.ru/node/19335> (дата обращения 25.11.2021).

© Зернов А.А., Нархова Е.Н.