

УДК 37.013

Физическая культура как основа формирования здорового образа жизни

Эмилия Мухаммадовна Арсланбекова

Уральский федеральный университет имени первого
Президента России Б. Н. Ельцина, Екатеринбург, Россия

arslanbekovaemiliya@gmail.com

Аннотация. Целью настоящего исследования является проведение анализа отношения молодежи к физической культуре как к основе здорового образа жизни. Для достижения указанной цели использованы методы анализа теоретических источников, результаты эмпирического исследования по вопросам здорового образа жизни, анкетирование, а также математико-статистическая обработка данных.

Ключевые слова: молодежь, физическая культура, здоровье, здоровый образ жизни

Для цитирования: Арсланбекова Э. М. Физическая культура как основа формирования здорового образа жизни // Инновационный потенциал молодежи: спорт, культура, образование. Екатеринбург : Изд-во Урал. ун-та, 2022. С. 80–85.

Physical Culture as the Basis for the Formation of a Healthy Lifestyle

Emiliya M. Arslanbekova

Ural Federal University named after the first
President of Russia B. N. Yeltsin, Ekaterinburg, Russia

arslanbekovaemiliya@gmail.com

Abstract. The purpose of this study is to analyze the attitude of young people to physical culture as a basis for a healthy lifestyle. To achieve this goal, the methods of

analysis of theoretical sources, the results of empirical research on healthy lifestyles, questionnaires, as well as mathematical and statistical data processing were used.

Keywords: youth, physical education, health, healthy lifestyle

For citation: Emiliya, M. A. (2022). Physical Culture as the Basis for the Formation of a Healthy Lifestyle. In A. V. Ponomaryov (Eds.), *Innovative Potential of Youth: Sport, Culture, Education* (pp. 80–85). Ekaterinburg: Ural University Publishing House. [In Russian]

В современном российском обществе особое внимание уделяется вопросам укрепления физического и духовного здоровья граждан и формирования здорового образа жизни (далее — ЗОЖ). В связи с этим уделяется пристальное внимание физической культуре и спорту как приоритетному направлению социальной политики государства.

Ученые и практики проводят анализ проблем, связанных с привлечением молодежи к занятиям физической культурой и спортом, а также формированием ЗОЖ средствами физической культуры. Отметим работы ряда уральских ученых. А. В. Пономарёв, Н. В. Попова, Л. К. Тропина, А. Н. Попов провели анализ реализации спортивной одаренности молодежи в аспекте социологического анализа [1]. К. К. Данике и Н. В. Попова рассмотрели здоровьесберегающие технологии в работе со студенческой молодежью [2]. ЗОЖ — это комплекс полезных привычек, только положительно влияющих на жизнедеятельность человека. С его помощью можно укрепить здоровье, увеличить длительность жизни и быть счастливым. Являясь ценностью для молодежи, ЗОЖ помогает каждому заботиться и ухаживать за своим организмом [3, с. 66]. В основе формирования ЗОЖ лежит личностно-мотивационная установка конкретного человека на воплощение его социальных, физических, интеллектуальных и умственных способностей и возможностей. Результат ЗОЖ напрямую связан с оздоровительной физической культурой. В сознании человека формируется мысль о том, что целенаправленная забота и совершенствование физического здоровья являются своеобразной культурной потребностью и она заставляет человека поддерживать физическую активность своего организма на протяжении всей жизни, выполняя профилактическую роль [4, с. 59–60].

По данным Всемирной организации здравоохранения, во всем мире менее 30 % населения не соответствует рекомендациям по физической активности [5]. Следует отметить, что непосредственно занятия фи-

зической культурой и спортом, ведение ЗОЖ обеспечивают увеличение продолжительности здоровой жизни населения. В майском указе Президента Российской Федерации от 07.05.2018 № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 г.» к 2030 г. поставлена цель увеличения до 55 % доли граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом [6].

Целью настоящего исследования является проведение анализа отношения молодежи к физической культуре как к основе здорового образа жизни. При проведении исследования использованы методы анализа теоретических источников, результаты эмпирического исследования, анкетирование, а также математико-статистическая обработка данных.

В индивидуальном анкетировании в период с сентября по октябрь 2021 г. участвовали 96 респондентов, проживающих в Екатеринбурге. Из них 52 % женщин, 48 % мужчин. Возраст респондентов варьировался от 16 до 25 лет, в т. ч. от 16 до 20 лет — 46 %, от 21 до 25 лет — 54 %.

В соответствии с целью исследования, респондентам были заданы следующие вопросы: «Выберите пункты, которые, по вашему мнению, отражают содержание выражения «здоровый образ жизни»; «Какие средства пропаганды ЗОЖ вы встречали?»; «Как вы предпочитаете проводить свое свободное время?», «Занимаетесь ли физической культурой?»; «Какими видами активности вы занимаетесь?»; «Что мешает вам больше внимания уделять занятиям физической культурой?».

Результаты анкетирования показали, что большинство (90 %) респондентов указали «здоровое питание», 70 % отметили «отказ от вредных привычек (курения, алкоголя, наркотиков)» и «занятия спортом, поддержание оптимальной физической формы», 30 % — «соблюдение режима дня и отсутствие беспорядочной половой жизни». Среди средств пропаганды ЗОЖ наиболее часто встречается «интернет (социальные сети, видео и другое)» — 52 %, «лекции, семинары, конференции» 32 %, «статьи, листовки, памятки, стенные газеты, буклеты, брошюры» 16 %. Самыми популярными способами проведения свободного времени респонденты назвали «посещение спортивных и оздоровительных центров» — 48 %; «отдых на природе» и «сиду в интернете» — по 26 %; «посещение кинотеатров, театров, музеев» и «чтение книг» — по 16 %. Чуть менее половины респондентов (42 %) занима-

ются физической культурой регулярно, 34 % — иногда, и только 24 % не занимаются. Посещают спортивные секции 44 % респондентов, занимаются в тренажерных залах и посещают занятия по физкультуре в вузе 32 %, посещают группу здоровья и делают утреннюю зарядку 28 %. Чаще заниматься физической культурой респондентам ничего не мешает — 39 % респондентов, по 26 % отметили, что им мешает устаревшее оборудование и спортивный инвентарь и мало свободного времени, 20 % — личная недисциплинированность и 6 % — отсутствие смысла и интереса к занятиям.

Респонденты считают, что для ведения ЗОЖ необходимо наличие знаний о факторах, которые отрицательно и положительно влияют на состояние здоровья человека — 62 %; осуществление активных, осознанных собственных действий по сохранению и укреплению здоровья — 58 %; отсутствие вредных привычек, зависимостей, а также соблюдение режима дня — по 44 %; занятия физическими упражнениями и наличие собственной мотивации к здоровому образу жизни — по 40 %. Для поддержания своего здоровья молодые люди занимаются аэробикой, фитнесом (58 %), соблюдают режим дня (42 %), 26 % — принимают витамины и стараются больше бывать на свежем воздухе.

Респонденты утверждают, что наиболее эффективной пропагандой ЗОЖ являются методы массовой пропаганды: одновременное воздействие на слуховые и зрительные анализаторы (40 %); метод устной пропаганды: лекции, беседы, дискуссии, конференции, викторины (36 %); наглядный метод — натуральные объекты и изобразительные средства (объемные и плоскостные) и комбинированный метод (по 24 %). Опрашиваемые считают, что на желание молодежи вести ЗОЖ оказывают влияние: известные люди (38 %), семья (26 %), друзья (22 %), СМИ (16 %).

Молодежь предпочитает заниматься физической культурой в фитнес- и тренажерных залах (70 %), дома (50 %), на школьных площадках (30 %). Для респондентов физическая культура — это: укрепление здоровья — 36 %, основа здорового образа жизни — 33 %, путь к самореализации, саморазвитию — 19 %, способ поддержания фигуры — 12 %. Респондентов побуждает заниматься физической культурой прежде всего стремление укрепить здоровье и отдохнуть (по 52 %), снять напряжение и переключиться на другой вид деятельности (34 %), повысить конкурентоспособность (32 %), улучшить свою фигуру сейчас и мода на ЗОЖ (по 24 %).

Респонденты считают, что для повышения мотивации студентов к занятиям физической культурой и ведению ЗОЖ в целом необходимо сделать: «открытые лектории, мастер-классы, семинары специалистов по вопросам» — 41 %, «постоянный свободный доступ к спортивным объектам» — 23 %, «больше спортивных площадок в студгородке, около общежитий» и «в каждом общежитии хороший тренажерный зал» — по 8 %; «проводить больше мероприятий по информированию о вреде курения, алкоголя, психоактивных веществ» — 20 %.

Таким образом, на основе результатов данного исследования можно сделать вывод о том, что физическая культура является неотъемлемой частью формирования ЗОЖ. Здоровье — первая и самая важная потребность человека, которая определяет его работоспособность и обеспечивает гармоничное развитие человека, его «способность полноценно учиться, трудиться, общаться с людьми» [7, с. 8], поэтому значение физической культуры в развитии ЗОЖ молодежи сложно переоценить.

Список источников

1. Реализация спортивной одаренности молодежи в аспекте социологического анализа / А. В. Пономарёв [и др.] // Теория и практика физической культуры. 2020. № 5. С. 20–22
2. Попова Н. В., Данике К. К. Здоровьесберегающие технологии в работе со студенческой молодежью: анализ и пути совершенствования // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. 2021. Т. 6, № 3. С. 118–124.
3. Арсланбекова Э. М., Попова Н. В. Здоровый образ жизни как ценность современной молодежи // Инновационный потенциал молодежи: гражданственность, профессионализм, творчество : сб. науч. тр. Междунар. молодеж. науч.-исслед. конф. (Екатеринбург, 24 ноября 2020 г.). Екатеринбург : Изд-во Урал. ун-та, 2020. С. 66–71.
4. Арсланбекова Э. М., Попова Н. В. Роль физической культуры и спорта в профилактике девиаций студенческой молодежи // Теория и практика военного образования в гражданских вузах: педагогический поиск : сб. материалов III Всерос. науч.-практ. конференции (Екатеринбург, 26–27 ноября 2020 года). Екатеринбург : Издательство УМЦ УПИ, 2020. С. 55–60.
5. Global action plan on physical activity 2018–2030: More active people for a healthier world. Geneva, 2018. URL: <http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/272722/9789241514187-eng.pdf> (дата обращения: 10.10.2021).

6. О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года : указ Президента Российской Федерации от 7 мая 2018 г. № 204. URL: <http://www.kremlin.ru/acts/bank/43027> (дата обращения: 10.10.2021).

7. Буйносова Н. И., Попова, Н. В. Здоровый образ жизни как элемент корпоративной культуры современного промышленного предприятия. Опыт. Проблемы. Пути решения. Каменск-Уральский, 2007. 74 с.

Информация об авторе

Эмилия Мухаммадовна Арсланбекова — студент, Уральский федеральный университет имени первого Президента России Б. Н. Ельцина (Екатеринбург, Россия).

Information about the author

Emiliia M. Arslanbekova — Student, Ural Federal University named after the first President of Russia B. N. Yeltsin (Ekaterinburg, Russia).