

## **Физическая культура и здоровый образ жизни, как основа становления современного молодого человека**

**Кузнецов Л.А.**

**Уральский федеральный университет, Екатеринбург, e-mail:**

**leonid.kuznetsov.99@mail.ru**

Аннотация: статья посвящена роли физкультуры в современном обществе, а особенно, конечно же, в среде молодёжи. Попытка разобраться в роли физкультуры для современных юношей и девушек, в том, как физическая культура и здоровый образ жизни могут оказаться полезны для физического состояния и для психологического, чему физкультура может научить молодого человека, идущего к своей цели, или же находящегося на распутье возможных вариантов будущего.

## **Physical education and healthy lifestyle, as the basis for the formation of the modern young man**

**Kuznetsov L.A.**

**Ural federal university, Ekaterinburg, e-mail: [leonid.kuznetsov.99@mail.ru](mailto:leonid.kuznetsov.99@mail.ru)**

Annotation: the article is devoted to the role of physical education in modern society, and especially, of course, among young people. Attempting to understand the role of physical education for modern young men and women, how physical culture and a healthy lifestyle can be useful for the physical condition and for the psychological, which physical education can teach a young man who is going to his goal or who is at a crossroads of the future.

Спорт и здоровый образ жизни являются неотъемлемой частью современного общества.

Большое значение уделялось физическому воспитанию в древней Греции, на родине

Олимпийских игр, где победители и участники становились народными героями, получали

различные привилегии, осыпались почестями. Но направленность физических упражнений

имела военно-прикладную направленность. Сегодня спортсмены, физкультурники,

являются кумирами для многих людей, а спортивные программы самые популярные среди

средств массовой информации. Но какую же роль играет спорт и физическая культура не

только как зрелище, для современной молодёжи?

Теоретики и специалисты определили понятие «физическая культура» как часть общей

культуры общества, одна из сфер социальной деятельности, направленная на укрепление

здоровья, развитие физических способностей человека и использование их в соответствии с

потребностями общественной практики (3). Физическая культура является

основополагающей дисциплиной в школе и преподается детям с первого класса, первого

года в школе. Но к сожалению, в течении школьного периода, у детей меняется отношение

к физкультуре, и часто это отношение можно назвать отрицательным. С.А. Фирсин в своей

статье «Факторы, влияющие на отношение школьников к урокам физкультуры» анализирует

проведенные и пришел к следующим выводам: важнейшим фактором привлечения ученика к физкультуре является педагогическое мастерство учителя, его профессионализм, умение выстроить отношения со своими учениками, мотивировать их на повышенное внимание к своему здоровью через двигательную деятельность. (1) И уже будучи выпускниками школы, молодые люди имеют более широкие возможности при реализации своих планов на будущее, но при условии гармоничного развития личности. Как правило, по окончании школы юноши и девушки стремятся поступить в престижный университет. Они выбирают вуз, опираясь на свои способности, свои увлечения, задумываясь в будущем построить успешную карьеру в избранной ими сфере. Будучи уже студентом каждый из нас строит планы на будущее и судя по статистике 82% молодежи связывают его со своей профессией которую избрали. Если в советской педагогике слово «карьера» носило негативный оттенок, то сегодня мнение общества изменилось. Понятие «карьера» – это быстрое и успешное продвижение в области общественной, научной, служебной или другой деятельности; достижение известности, славы или материальной выгоды. (3) Обращаю внимание, что слово «карьерист» в негативном смысле, в данной публикации я не рассматриваю. Карьера является одной из самых важных целей в жизни современного молодого человека. Успеха добиваются те, у которых хорошо развито карьерное сознание. Сознанием называют высшую, свойственную человеку форму обобщенного отражения объективных устойчивых свойств и закономерностей окружающего мира, формирования у человека внутренней модели внешнего мира, в результате чего достигается познание и преобразование окружающей действительности. Уверен, что каждый из нас занимаясь активно физической культурой, используя самые различные формы двигательной оздоровительной деятельности, находит положительное влияние данного процесса и занятий, на развитие сознания. Во-первых, занятие физкультурой является одним из пунктов здорового образа жизни, а здоровый образ жизни играет важную роль в противостоянии болезни номер один в 21-м веке, гиподинамии. К этому можно добавить экологические проблемы, низкое качество продуктов питания, колоссальную психологическую нагрузку на человека, проведение большего количества времени за компьютером. А если вести здоровый образ жизни, то человек будет чувствовать себя бодрым и здоровым, как физически, так и психологически. А как гласит известная латинская пословица – *Mens sana in corpore sano* (В здоровом теле – здоровый дух). А это значит, что человек формирует внутренний стержень, позволяющий ему двигаться вперед и достигать своих целей.

Особо хочу уделить внимание о благотворном воздействии на человека игровых видов спорта. В процессе занятий укрепляются корпоративные отношения среди членов трудового

коллектива, а также происходит великолепная психологическая разгрузка. Посредством игровых видов спорта повышается мотивация к систематическим занятиям физической культурой. Развитие карьерного сознания через игровые, командные виды спорта позволяют выявить потенциального лидера, получить более полную информацию о членах коллектива, найти пути объединения в решении задач стоящих перед ним. Роль капитана команды позволит научиться сплачивать коллектив, регулировать командную работу, стараться побеждать и становиться лучше и лучше. А ведь эти настроения, безусловно, нужны и в будущем, занимаясь любимым делом, своей работой, в которой хочется добиться успеха.

Особая роль в развитии сознания, отводится преподавателю вуза, который должен мотивировать своих подопечных, помогать корректировать ошибки в процессе обучения, тем самым развивая интеллектуальные и творческие способности у своих студентов.

Но увы, как бы физкультура не была полезна для развития способностей, которые будут полезны при формировании своей карьеры, она, к сожалению, не пользуется особой популярностью у современной молодёжи. По статистическим данным из статьи В.Н. Черепановой и Н.Н. Шиловой «Здоровый образ жизни в представлениях молодёжи» можно сделать следующие выводы: основной целью молодёжи являются семейное благополучие, интересная работа и здоровье. Но при этом, большинство опрошенных проводят досуг за компьютером, а не в парке, на стадионе или спортивном зале. А на вопрос о причинах, препятствующих занятию физкультурой, большинство ответили, что им это не важно, для них на первом месте учёба. У некоторых просто нет возможности заниматься спортом из-за финансов или из-за неудобного местоположения. Эти данные относятся к 2015-ому году (2), но, к сожалению, такая тенденция продолжается и в 2019-ом. А ведь физкультура может быть и полезна для учёбы, для психологии, а для физического здоровья безусловно.

В заключении хотелось бы сказать: физкультура, несомненно, может послужить главным инструментом для формирования карьерного сознания, ведь она тренирует силу воли, лидерские и командные навыки, позволяет чувствовать себя бодро и уверенно. Важно донести эту информацию для молодых людей, которые несерьёзно относятся к физкультуре. Важно показать, что она может послужить спасательным кругом и помочь в будущем, хоть при поступлении в университет, хоть при поступлении на работу, ведь сейчас многие работодатели обращают внимание на спортивные достижения, но даже если заниматься физкультурой только для себя, то это всё равно будет видно, ведь физкультура тренирует волю, стойкость и характер. Не зря говорят, что спорт – это жизнь, и в жизни уважающего

себя молодого человека, стремящегося к своей цели, этот самый спорт должен быть важной частью его жизни.

Список литературы:

1.Фирсин С.А. Факторы, влияющие на отношение школьников к урокам физкультуры // Учёные записки - 2015 - № 19 (119) – с. 182-184

2. Черепанова В.Н., Шилова Н.Н. Здоровый образ жизни в представлениях молодёжи // Вестник Челябинского государственного университета – 2015 – № 9 (364) – с. 197 - 199

3.Большая советская энциклопедия – Физическая культура и спорт – Том 26 – М.: Советская энциклопедия, 1969 – 1978