

Проблема принятия и формирования сознания подрастающего поколения в необходимости поддержания здорового образа жизни и физического здоровья.

Научный руководитель – Шиняева Ольга Викторовна

Белоглазова Виктория Алексеевна

Студент (специалист)

Ульяновский государственный технический университет, Гуманитарный факультет,
Кафедра политология, социология и связи с общественностью, Ульяновск, Россия

E-mail: vi.zdravstvui@mail.ru

Одной из наиболее важных проблем российского общества является проблема принятия и формирования сознания подрастающего поколения в необходимости поддержания здорового образа жизни и физического здоровья. Актуальность темы заключается в том, что сейчас наблюдается возросший интерес к спорту и вопросам связанные, в том числе с ростом значимости спорта, физкультуры и здорового образа жизни в общественном сознании и государственной политике. Внимание к спорту в самых разных его проявлениях привлекают и СМИ: освещение Олимпийских игр и международных соревнований, допинговые скандалы и взаимоотношения спортсменов иногда переводят интерес читателя (зрителя) из сугубо соревновательной сферы в социальную и политическую. Тематика спорта и физической культуры включает в себя целый круг таких насущных вопросов, как: спорт и молодежь, личность в спорте, спорт и общество, ценностные аспекты спорта и физической культуры, спорт и девиация и т.п. Все эти направления находятся в предметном поле довольно молодой отрасли — социологии физической культуры и спорта. Цель исследования: выявить значимость спорта в жизненном восприятии молодежи с учетом его ценностной составляющей и доступности.

Ученые полагают, что важнейшей задачей в плане повышения уровня здоровья должно стать не развитие медицины, а сознательная, целенаправленная работа каждого человека по восстановлению и развитию жизненных ресурсов, по принятию на себя ответственности за собственное здоровье, когда здоровый образ жизни становится потребностью.[1]. Культурологи убеждены, что в здоровом образе жизни можно использовать как способ достижения стандартов красоты, пропорциональности и эстетики, а также чувствовать своё тело и то, по его мнению, оценивают его окружающие.[2]. Спорт приобретает большую общественно полезную значимость, поскольку его предметом, целью и главным результатом является развитие самого человека. Физкультурная деятельность не ограничивается лишь развитием физического состояния человека, а находится в тесной взаимосвязи с его духовной деятельностью, но сейчас здоровый образ жизни рассматривается «как некая эталонная модель, продукт творчества».[3]. Таким образом, понятие спорта и здорового образа жизни гораздо шире, чем отсутствие вредных привычек, система питания, различные развивающие упражнения; в него входит и система отношений к себе, к другому человеку, к жизни в целом, а также осмысленность, жизненные цели и ценности и т. д.

Сейчас чрезвычайно важна роль семьи и личного примера родителей в воспитании детей, и ничто не может более сильно повлиять на формирование сознания ребенка чем его семья. При том существуют следующие проблемы, которые препятствуют формированию здорового образа жизни студентов и молодежи:

1. Недостаточная роль личного примера родителей в процессе закладывания основ в восприятии здорового образа жизни либо его полное отсутствие;
2. Отсутствие воспитания в семье;

3. Общение с теми, у кого наблюдаются вредные привычки;
4. Наличие вредных привычек у родителей;
5. Отсутствие стремления к физическому самосовершенствованию;
6. Нарушение системы питания либо здоровое питание полностью замещено «вредными» продуктами и т.д.

В завершение подчеркиваю, что здоровый образ жизни - это хорошая привычка. Но повлиять на формирование этой привычки должны: родители, друзья, коллектив, опытные тренеры. При этом очень важно окружение и его увлечения, поскольку отношение молодежи к спорту, здоровому питанию, отказу от вредных привычек, то есть к здоровому образу жизни - является следствием процесса социализации.

Источники и литература

- 1) Терехина Р.Н., Теодорос П. Компоненты основ культуры здорового образа жизни // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта.- 2008.- № 12.- С. 78-82.
- 2) Калиновская В.В., Скугаревский О.А. «Обратная сторона» внешней привлекательности: исследование компонентов образа собственного тела у студентов БГМУ // Режим доступа: <http://www.bsmu.by/bmm>.
- 3) Галимов Г.Я., Кудрявцев М.Д., Стрельников В.А. Организация физкультурно-образовательной деятельности в развивающем обучении // Вестник Бурятского государственного университета. - 2012. - Спецвып. В. - С. 97-105.
- 4) Шиняева О.В., Акманаева Д.Х. Роль научной деятельности студентов в повышении функциональности российского высшего образования // Известия ВУЗов. Поволжский регион. Общественные науки. 2011. №4.