

УДК 796

ПРИВЛЕЧЕНИЕ МОЛОДЕЖИ К ЗАНЯТИЮ СПОРТОМ И ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ



ATTRACTING YOUNG PEOPLE TO SPORTS AND PHYSICAL EDUCATION

Черемных Никита Алексеевич

студент группы 22ЭБГУ1,
Институт экономики, управления и бизнеса (ИЭУБ);
Кубанский государственный технологический университет
cheremnyhnikitos@gmail.com

Андрейченко Андрей Викторович

доцент кафедры физического воспитания и спорта,
Кубанский государственный технологический университет
and-andreychenko@yandex.ru

Аннотация. В современном обществе проблема недостаточной физической активности среди молодежи становится все более актуальной. Сидячий образ жизни, переизбыток информационных технологий и другие факторы приводят к ухудшению физического и психического здоровья молодых людей. Поэтому важной задачей становится привлечение молодежи к занятию спортом и физической культурой. В данной статье мы рассмотрим основные проблемы, с которыми сталкивается молодежь в этом вопросе, а также предложим возможные пути и решения для привлечения молодых людей к активному образу жизни.

Ключевые слова: физическая культура; молодежь; спорт; здоровое население; активный образ жизни; популяризация; физическая форма.

Cheremnyh Nikita Alekseevich

Student of group 22EBGU1,
Institute of Management, Economics
and Business (IEUB);
Kuban State Technological University
cheremnyhnikitos@gmail.com

Andreichenko Andrey Viktorovich

Associate Professor of the Department
of Physical Education and Sports,
Kuban State Technological University
and-andreychenko@yandex.ru

Annotation. In modern society, the problem of insufficient physical activity among young people is becoming more and more urgent. A sedentary lifestyle, an overabundance of information technology and other factors lead to a deterioration in the physical and mental health of young people. Therefore, it becomes an important task to attract young people to sports and physical education. In this article, we will look at the main problems faced by young people in this matter, as well as suggest possible ways and solutions to attract young people to an active lifestyle.

Keywords: physical education; youth; sports; healthy population; active lifestyle; popularization; physical fitness.

Физическая культура – это комплекс упражнений и методов, направленных на поддержание здоровья, поддержание физической формы и укрепление организма человека. Курсы физической культуры являются обязательными для всех категорий населения, так как способствуют улучшению функционирования организма и профилактике различных заболеваний [1].

Физическая культура является неотъемлемой частью повседневной жизни студентов, с каждым годом, занятие спортом среди молодежи становится все популярней, как парни, так и девушки все чаще стали агитировать в пользу здоровой нации, не употребляющей алкоголь и табачные изделия.

Сегодня спорт – это целая индустрия, в которую входят физкультурно-оздоровительные комплексы, стадионы, спортивные школы. Но самый важный компонент – это люди, желающие совершенствовать свое развитие посредством занятия спортом, с целью поддержания и укрепления здоровья или ради спортивных достижений.

В политическом контексте спорт является важным условием для формирования успешной и здоровой России. Не может не радовать тот факт, что министерство спорта Российской Федерации и министерство физической культуры и спорта Краснодарского края все больше уделяет внимание популяризации спорта среди молодежи. С этой целью по всей России создаются различные спортивные программы, благодаря которым молодые люди могут совершенствовать свои умения и навыки в области физической.

Многие молодые люди сталкиваются с препятствиями при попытке заниматься спортом, такими как отсутствие времени, доступности спортивных объектов, а также недостаточная мотивация. Кроме того, современные технологии и развлечения могут отвлекать молодежь от занятий физической активностью.

Для привлечения молодежи к занятию спортом необходимо создать условия, способствующие их участию, а также провести разъяснительную работу в части популяризации занятий физической культуры. Это может включать в себя развитие спортивной инфраструктуры, проведение мотивирующих мероприятий, внедрение спортивных программ в образовательные учреждения и использование современных технологий для стимулирования физической активности.

Согласно исследованиям, проведенным в России, студенты, занимающиеся спортом, имеют более высокий уровень академических результатов, чем их сверстники, которые не занимаются физическими упражнениями. Например, в исследовании, проведенном в государственном университете управления г. Москвы, было обнаружено, что студенты, которые занимались спортом, имели более высокие результаты в учебе, чем те, кто не занимался физической культурой [2].

В течение учебного года на базе кубанского государственного технологического университета проводится ряд соревнований, приуроченных к знаменательным и праздничным датам. Регулярно проводятся крупные соревнования по различным видам спорта. На базе КубГТУ функционирует более 25 спортивных секций: легкая атлетика, настольный теннис, бадминтон, баскетбол, волейбол, пауэрлифтинг, мини-футбол, гандбол, шахматы, футбол и так далее.

Для того чтобы привлечь студентов КубГТУ к физической культуре и повысить интерес к спорту предлагаются следующие мероприятия:

1. Приглашение в КубГТУ выдающихся спортсменов Кубани для встречи со студентами. Спортсмены могут поделиться своим жизненным опытом, рассказать о том, каких серьезных усилий и неимоверного труда необходимо вложить, чтобы стоять на пьедестале. Такие теплые и дружественные встречи не могут не вызвать интереса у молодежи. Общаясь лично с кубанскими легендами и жемчужинами спорта, студенты могут узнать много нового и интересного для себя.

2. Организация соревнований «Спортивный факультет». Спортивные состязания, в которых примут участие сборные команды от каждого факультета. Данное мероприятие способно не только развить спортивные способности студентов и выявить сильнейших, но и сплотить молодых людей, научить их работать в команде.

3. Проведение семинара о пользе спорта с ведущими тренерами Кубани. Такое мероприятие также будет интересно для студентов. Существует много людей, которые не осведомлены, как спорт может повлиять на их состояние здоровья и физическое развитие. Этот вопрос окружают множество спорных мнений. Для того чтобы побороть все сомнения о том, стоит ли заниматься спортом, будут проведены данные семинары.

4. Проведение выставки фотографий преподавателей, которые занимались или занимаются спортом с их достижениями и успехами. Данное мероприятие будет интересно как для студентов, так и для преподавателей. Преподаватели, таким образом, могут посредством фотографий поделиться со студентами историями их спортивной жизни. Для многих они могут стать примером для подражания.

С помощью проведения данных мероприятий, возможно популяризировать спорт и занятия физической культурой в кубанском государственном технологическом университете, повысить интерес студентов и активизировать их спортивную деятельность. Физическая культура и спорт, как никакая иная сфера культуры, содержит в себе наибольший потенциал воспроизводства личности как целостности в своем телесно-духовном единстве. Поэтому культурная деятельность (в том числе и телесная) приобретает общественно полезную значимость, поскольку её предметом, целью и главным результатом является развитие самого человека.

Литература

1. Физическая культура как компонент здорового образа жизни. – URL : <https://apni.ru/article/34-fizicheskaya-kultura-kak-komponent-zdorovogo>
2. Зыкун Ж.А. Значимость физической культуры для студентов в современном мире / Ж.А. Зыкун, А.И. Конон // Молодой ученый. – 2018. – № 46(232). – С. 412–415. – URL : <https://moluch.ru/archive/232/53860>

3. Оценка стрессоустойчивости студентов-спортсменов различной специализации и студентов, не занимающихся спортом / М.В. Алексеев [и др.]. – URL : <https://cyberleninka.ru/article/n/otsenka-stressoustoychivosti-studentov-sportsmenov-razlichnoy-spetsializatsii-i-studentov-ne-zanimayuschih-sya-sportom>
4. Черемных Н.А. Влияние физической культуры на эффективность учебной деятельности студентов / Н.А. Черемных, В.А. Питкин. – 2023. – URL : <https://id-yug.com/index.php/ru/ntt/archiv/2023-1/2-2023?id=3549>

References

1. Physical culture as a component of a healthy lifestyle. – URL : <https://apni.ru/article/34-fizicheskaya-kultura-kak-komponent-zdorovogo>
2. Zykun J.A. The importance of physical culture for students in the modern world / J.A. Zykun, A.I. Konon // Young scientist. – 2018. – № 46(232). – P. 412–415. – URL : <https://moluch.ru/archive/232/53860> (date of the application 05/17/2023).
3. Alekseev M.V. Assessment of stress resistance of student-athletes of various specializations and students not involved in sports / M.V. Alekseev [et al.]. – URL : <https://cyberleninka.ru/article/n/otsenka-stressoustoychivosti-studentov-sportsmenov-razlichnoy-spetsializatsii-i-studentov-ne-zanimayuschih-sya-sportom>
4. Cheremnykh N.A. The influence of physical culture on the effectiveness of students' educational activities / N.A. Cheremnykh, V.A. Pitkin. – 2023. – URL : <https://id-yug.com/index.php/ru/ntt/archiv/2023-1/2-2023?id=3549>