

УДК 273.3

ОРГАНИЗАЦИЯ СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ И ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ МОЛОДЕЖИ

И. В. Савина

(Тульский государственный педагогический университет
имени Л. Н. Толстого, Тула, Россия)

В статье рассмотрены основные направления организации воспитания здорового образа жизни и мотивация молодежи к занятиям физической культурой и спортом. Для привлечения студентов к спортивно-массовым мероприятиям ВУЗом проводятся различные мероприятия.

Ключевые слова: стимулирование и мотивация, спортивные мероприятия, здоровый образ жизни, современная молодежь, физическая культура и спорт.

На современном этапе для успешного экономического и социального развития страны здоровый образ жизни является важным компонентом благополучия молодежи. Здоровье подрастающего поколения – главная потребность человечества, поскольку напрямую связана с качеством подготовки, физической и творческой активностью, определяющая и повышающая его способность и конкурентоспособность на рынке труда.

Укрепление и улучшение здоровья связаны с воспитанием определенной системы ценности здорового образа жизни. Стимулирование и мотивация к здоровому образу жизни не всегда формируется у молодежи, поэтому в период обучения, начиная со школы, весьма ценным является формирование осознанного отношения к здоровью в период обучения, поскольку это служит гарантией не только индивидуально-благополучия, но и общественной безопасности. Также необходимо учитывать потенциал физического образования и культуры, который заключается в системе физического воспитания. Он направлен на развитие физических качеств личности, обучение эффективным методам жизнедеятельности. На сегодняшний день направленность молодежи на здоровый образ жизни является необходимой, т.к. она подвержена большим нагрузкам и отдает предпочтение не активному отдыху, а более значимым для нее вещам, например, социальным сетям или играм на компьютере. Все это вызывает перегрузки и негативно сказывается на здоровье.

В системе физического воспитания и образования студентов наблюдается интенсивный поиск новых методик и педагогических технологий, обеспечивающих эффективное воздействие на сохранение и улучшение здоровья, развитие их индивидуальных физических качеств и функциональных возможностей, ориентированных на целенаправленное формирование мотивации, интересов к занятиям физической культурой, способных приумножить здоровье подрастающего поколения [2].

Актив университета приобщает студентов к ежедневным занятиям физической культурой и спортом и участию в спортивно-массовой работе в ВУЗе. В последние годы эта работа наряду со сложившимися ее формами практически обогатилась весьма эффективными видами оздоровления молодежи, повышения их работоспособности, а также использования занятий по физической культуре и спорту в повседневной деятельности.

Известно, что занятия физической культурой имеют немаловажное значение для здоровья человека. Здоровый образ жизни людей зависит, в первую очередь, от того, как будет сформирован интерес к физической культуре на всех этапах взросления человека.

В связи с этим, главной проблемой является вовлечение студентов в занятия физической культурой как в ВУЗе, так в спортивных учреждениях (спортивно-оздоровительные комплексы, многофункциональные спортивные центры, бассейны и т.п.).

Для привлечения студентов к занятиям физической культурой и спортом в ВУЗе проводится ряд спортивных мероприятий (конкурс «Если хочешь быть здоров», спортивно-оздоровительные акции, спартакиады в студенческом городке и т.п.) [1].

Приобщение студентов к систематическим занятиям различными видами спорта и здоровому образу жизни – главная цель спортивно-массовых мероприятий [2].

На сегодняшний день в университете действует большое количество спортивных секций (туристско-краеведческий клуб «Искатель», настольный теннис, мини-футбол и т.п.). Занятие спортом развивает личностные качества, такие как умение работать в команде, достижение поставленных целей, выносливость, точность движений, сила. Спорт поможет развеяться и отвлечься, переключиться с мозговой активности на физическую, а в итоге – укрепить здоровье. Опыт педагогической деятельности показывает, что регулярные занятия в спортивных секциях способствуют повышению успеваемости по учебному предмету «Физическая культура» [2].

Для привлечения студентов к спортивным мероприятиям, применяются различные формы организации с учетом физической подготовки и состояния здоровья.

Систематические занятия физической культурой положительно отражаются и стимулируют психическое развитие молодежи, для которой характерно бурно формирующееся самосознание, стремление к самостоятельности и самоутверждению в социальной среде. Физическая культура станет оцениваться как индивидуальная значимость, если активизировать физкультурно-оздоровительную деятельность в целом.

Занятия физической культурой в ВУЗе подразумевают собой эффективную среду для процесса формирования у студентов здорового образа жизни.

Список использованной литературы

1. Гуров, В. А. Здоровый образ жизни: научные представления и реальная ситуация / В. А. Гуров // Валеология. – 2006. – № 1. – С. 53.
2. Савина, И. В. Организация спортивных мероприятий как важнейшая составляющая воспитательного процесса в вузе / И. В. Савина // Адаптивная физическая культура и спорт: проблемы, инновации, перспективы: материалы II Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, посвященной юбилею ТГПУ им. Л.Н. Толстого, Тула, 20 октября 2023 года. – Тула: ООО «Тульский полиграфист 1», 2023. – С. 209–211.