

УДК 796.0-057.875

## НАПРАВЛЕНИЕ «СПОРТ ДЛЯ ВСЕХ» КАК СРЕДСТВО ФОРМИРОВАНИЯ МОДЫ НА ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

*Лю Я, аспирант кафедры педагогики и психологии,  
МГПУ имени И. П. Шамякина*

Научный руководитель – В. А. Горовой, канд. пед. наук, доцент

*Резюме – в работе рассмотрены понятие здорового образа жизни и направление «Спорт для всех». Выявлены основные причины недооценки значимости «Спорта для всех», приведены рекомендации по формированию «моды» на «Спорт для всех» в современном обществе.*

*Resume – the work deals with the concept of “Healthy lifestyle” and the direction of “Sport for all”. The main reasons for underestimating the importance of “Sport for all” are identified, recommendations are given for the formation of “fashion” for “Sport for all” in modern society.*

**Введение.** На сегодня взгляд на свое здоровье перерождается, трансформируется в лучшую сторону: модно не курить, не злоупотреблять спиртными напитками, не использовать психотропные вещества, заниматься физической культурой и спортом (ФКиС). Для того чтобы сохранить и укрепить здоровье, необходимо вести здоровый образ жизни (ЗОЖ).

**Основная часть.** Термин «мода» происходит от латинского *modus* – мера, способ, правило; в узком смысле мода – это смена форм и образцов одежды); непрочная, быстро проходящая популярность [1].

Ограничиваясь рамками исследовательского интереса, в работе принята попытка показать, как на самом деле выглядит мода на ЗОЖ через направление “Sport for all” («Спорт для всех»). Более половины респондентов из числа студентов указали на то, что они в своей жизни придают большое значение двигательной активности. Кроме того, большинство опрошенных в свободное время, когда у них имеется возможность выбора, отдают предпочтение не занятиям по физической культуре и спорту, а другим видам деятельности. Вместе с тем, говоря, к примеру, о регулярности занятий ФКиС, можно констатировать невысокий процент систематических занятий студентами в свободное время (45,2 % девушек и 51,9 % юношей) [2].

Для того чтобы движение «Спорт для всех» приобрело более широкую популярность в Беларуси и Китае, идет поиск новых концептуальных подходов, предлагаются оригинальные проекты, которые могли бы способствовать кардинальному изменению отношения к «Спорту для всех» на основе его значения для духовного (интеллектуального, нравственного, эстетического и т. п.) развития человека.

По нашему мнению, причинами недооценки значимости «Спорта для всех» являются: 1) занятия физической культурой и массовым спортом даже в высших и средних специальных учебных заведениях реально направлены лишь на телесное здоровье и физическое развитие человека; 2) культурный уровень учителей, преподавателей физической культуры и тренеров по видам спорта, ведущих занятия с учащейся молодежью, явно не дотягивает до уровня, требуемого самими обучающимися; 3) целый ряд недостатков в формировании мотивации, в пропаганде роли и значения занятий физической культурой и спортом для всей жизнедеятельности человека, вступающего в самостоятельную жизнь.

Для того чтобы в обществе сформировалась и поддерживалась устойчивая мода на ЗОЖ и, в данном случае, на «Спорт для всех», необходимо не только сформулировать цель в виде лозунга, но и обсудить реальные и возможные препятствия на пути движения к данной цели.

Своеобразным ориентиром при разработке методологических подходов и методических рекомендаций для формирования «моды» на «Спорт для всех» (а более широко – на ЗОЖ) является диспозиция вредных и опасных для здоровья человека факторов. 71,5 % студентов на 1-е место поставили злоупотребление алкоголем, на 2-е – курение, за что высказалось 68,4 % респондентов, на 3-е – загрязнение окружающей среды (32,8 %), на 4-е – неправильное питание (32,8 %) и на 5-е место – недостаток двигательной активности. В то же время только 48,8 % студентов отнесли регулярное использование физических упражнений к числу средств, наиболее важных для сохранения и укрепления здоровья, тогда как 54,2 % из них отнесли к этим средствам правильное питание.

Данные социологических исследований респондентов, ожидающих от «Спорта для всех» оздоровительного эффекта, показывают, что для достижения этого эффекта необходимы длительные, регулярные и систематические занятия ФКиС, четкое соблюдение режима дня, отказ от вредных привычек.

**Заключение.** Таким образом, успешность формирования потребности в ЗОЖ определяется, как известно, наличием свободного времени, условиями труда, быта, экологии и материальной базой, знаниями и навыками в области ФКиС, социально-экономическими требованиями общества к состоянию физической подготовленности и здоровья человека и, наконец, уровнем его общей культуры. Такие требования прописаны в Законе Республики Беларусь о ФКиС и Государственной программе развития ФКиС в Республике Беларусь на 2021–2025 гг.

### ЛИТЕРАТУРА

1. Мода // Энциклопедический словарь. – 4-е изд. – М.: Совет. энцикл., 1987. – С. 819.
2. Горовой, В. А. Оптимизация двигательной активности студентов средствами физической рекреации: монография / В. А. Горовой. – Мозырь: МГПУ им. И. П. Шамякина, 2015. – 179 с.