

# **СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФОРМИРОВАНИЯ У МОЛОДЕЖИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ**

**О.Е. Лихачев, О.В. Миронов, В.Н. Смирнов**

Смоленская государственная академия физической культуры, спорта и туризма,  
Смоленск, Россия

С каждым годом в науке о физической культуре человека множится количество разработок по методике использования различных видов двигательной активности в физическом воспитании, в рекреации для населения всех возрастных групп. Увеличивается финансирование медицинского обслуживания населения, а «воз и ныне там» - средняя продолжительность жизни россиян, особенно трудоспособного возраста, все ниже и ниже...

Если проанализировать современную сложившуюся систему физического воспитания, то можно обнаружить, без особых усилий, что в ней царствует авторитарная педагогика обязательного физического воспитания, педагогика обязательных занятий физической культурой. Те ростки самостоятельности, которые предполагается развить, вырастить с помощью факультативных занятий не дают эффекта, т.к. подобные занятия носят необязательный характер и в действительности

не подкреплены наличием необходимой базы для занятий и финансированием труда преподавателей-организаторов. Ведь кто будет платить за подобные факультативные занятия, которые студенты могут не посещать и в действительности их, как правило, не посещают, да эти занятия практически не проводятся.

Современные обязательные занятия по физическому воспитанию, физической культуре, которые направлены, если не лукавить, на «дрессировку» воспитанников, достижение (во многом мифическое) уровня физической подготовленности, определяемое соответствующими государственными образовательными стандартами и программами физического воспитания.

Сложилось так, что основной упор в физическом воспитании делается преимущественно на обязательные занятия физической культурой. С появления на свет российский гражданин, начинает заниматься сначала под руководством воспитателя в детском саду. Затем поступая в школу, посещает два, а теперь даже три занятия физической культурой в неделю в школьном возрасте, а потом в период обучения в начальных и средних профессиональных учебных заведениях и на первых двух курсах вузов еще два раза в неделю (допускаем, по максимуму) и все эти занятия носят обязательный характер, т.е. обусловлены принуждением, наказанием в случае их не посещения.

Что такое эти занятия в процессе учебного дня – это двигательная активность, которая проходит в условиях антисанитарии (как правило душевых нет, не хватает и нет времени привести себя в порядок, перерыв между занятиями недостаточен), а надо бежать «взмывленным» на другие занятия. На этих занятиях еще надо сосредоточиться, попытаться остыть от эмоционального возбуждения от предыдущего занятия и т.п. Эти обязательные занятия физической культурой, самое позднее, заканчиваются к 20-22 годам.

Но есть и исключения для физически одаренных детей, которых принимают в детско-спортивные школы. Но мы не о них собираемся говорить, а о подавляющем количестве россиян, которые в меру здоровы, но спортивно не одарены.

А, что потом? Авторитарное, обязательное физическое воспитание закончилось, а потребность, мотивы в проявлении самостоятельной спортизированной двигательной активности отсутствуют, нет навыков самоорганизации в проведении свободного времени, которые не удалось, что кривить душой и не пытались, сформировать в период молодости, т.к. сложившаяся организация физического воспитания не может способствовать (разве только на вербальном уровне) воспитанию у человека потребности физической активности, здорового физически активного стиля жизни. Несмотря на все усилия, что в период СССР, что в период современной России, как бы не старались, что бы не требовали, приказывали различные образовательные и административные органы этого достигнуть не удавалось.

И не может быть достигнуто, т.к. навык, а точнее привычка к определенному виду самостоятельной деятельности, определенному стилю поведения может быть выработана только в процессе этой постоянно стимулируемой, поддерживаемой через сознание субъекта, этой деятельности и другими способами, в т.ч. социальными, материальными и т.п.

Обязательные занятия не только не формируют подобную привычку самостоятельных занятий физической культурой, а наоборот отталкивают молодежь, т.к. нормальная реакция молодого человека (в большинстве случаев), когда процесс обязательного физического воспитания заканчивается – «наконец это закончилось».

А ведь остается не малый отрезок жизни человека после завершения естественного роста и развития организма человека где-то, даже по российским скромным меркам, около 40 лет. Этот период как раз и требует от человека повышенного внимания к угасающему здоровью, противодействию набирающим силу инволюционным процессам. Мы не учитываем физическую работу на дачных участках, которая очень даже полезна, учитывая, кроме того, что современное «стремятельное» развитие российской «инновационной экономики» может привести к необходимости теперь уже российского гражданина заняться вопросами питания, самовывживания за счет подобной деятельности.

На наш взгляд, такое положение объясняется тем, что пока не удастся изменить главное - отношение людей к своему здоровью, которое объясняется, в немалой степени, низкой эффективностью процесса физического воспитания молодежи. Обязательные занятия физической культурой в школе, колледже, институте не способствуют формированию потребности и мотивов самостоятельной физической активности, т.к. обязательные занятия могут, хотя и в очень малой степени, способствовать компенсации гипокинезии, но о формировании такой потребности в ходе обязательных занятий говорить не приходится.

Этому способствует незнание, неумение и отсутствие должной настойчивости у большинства родителей воспитать у своих детей привычку вести физически активный образ жизни в процессе семейного общения. Для решения этой проблемы в семье необходимо, прежде всего, самим родителям иметь подобную привычку и личным примером агитировать своих детей к ведению физически активного образа жизни. Основным формирующим, воспитывающим фактором в семье является личный пример, а не громкогласные (как у нашего правительства) призывы. Никогда вербальный уровень не позволяет достичь успеха в каком-то начинании, без подкрепления соответствующими поведенческими актами, действиями, поступками. Множество социологических исследований подтверждает, что если родители ведут активный двигательный образ жизни, то, как правило, с большой степенью вероятности, и их дети перенимают их образ жизни. То же касается и негативных привычек: если родители, родственники пьют, курят, воруют и т.д., то их дети приобретут эти негативные привычки и, может быть, дети будут считать, говорить на вербальном уровне, что это плохо, но в то же время будут их повторять, совершать.

В зрелом возрасте к вышеназванным проблемам добавляются другие. Даже то небольшое количество взрослого населения, которое все же нашло в себе силы переломить привычку ведения неактивного образа жизни, сталкивается с проблемой нехватки мест для занятий различными видами рекреативной физической активности. Мало того, практически исчезли возможности бесплатных занятий. Даже в платных группах здоровья, фитнеса, занятий различными видами спорта мест не хватает.

Многое в этом направлении могло бы сделать государство. Но, к сожалению, хорошие, нужные решения, принимаемые для развития профилактики сохранения здоровья, не приносят значимого эффекта. Эти решения, как правило, не имеют выхода в практику общественной жизни из-за недофинансирования, неумения их реализовать и бюрократического отношения к делу. Не секрет, что практика повседневного, упорного внедрения профилактических мероприятий сохранения здорового образа жизни часто подменяется спортивным и оздоровительными мероприятиями, которые приносят, прежде всего, определенные политические дивиденды: это преимущественное финансирование спорта высших достижений (особенно профессиональных игровых команд, включая и зарубежные), повышенное внимание к широко рекламируемым разовым мероприятиям, типа «Лыжня России», или какого-либо регионального марафона и т.п., которые не могут компенсировать и заменить регулярные занятия различными физическими упражнениями, а стоят многие сотни тысяч рублей.

Привычка вести активный двигательный образ жизни должна быть такой же, как привычка выполнять гигиенические процедуры по утрам. Только в этом случае удастся во многом решить проблему здорового образа жизни российских граждан.

Для принятия необходимых решений и внедрения их в повседневную практику жизнь населения требует большой кропотливой работы и настойчивости, но прежде всего понимания проблем, которые необходимо решить и преодолеть, на некоторые из которых было обращено наше внимание. Конечно же это не все проблемы, их гораздо больше, но понимание даже этих может позволить выработать решения и действия,