

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ В СИСТЕМЕ ЦЕННОСТЕЙ СОВРЕМЕННОЙ МОЛОДЕЖИ

Ткачева Е.А., Клочков А.В.,

МГУ имени А.А. Кулешова, г. Могилев, Республика Беларусь

В процессе трансформации общества традиционные духовные и нравственные ценности потерпели большие изменения. В процессе реформирования общественной жизни были отвергнуты не только моральные, духовные и нравственные основы общества, но и общечеловеческие ценности. В контексте процесса «размывания» моральных норм в сознании людей культура здорового образа жизни в молодежном обществе значительно уменьшилась. И, как известно, в подростковом возрасте проблема выбора ценностей и идеалов жизни особенно актуальна. Следует отметить, что физическая культура и спорт являются наиболее эффективным средством построения надежных ценностных ориентаций, примеров нравственного поведения и образа жизни. Наконец, не сформированная система моральных ориентиров для молодых людей делает их уязвимыми для различных влияний, и, прежде всего, негативных [3, с. 281].

Современная социокультурная реальность в стране вызвала кризис человеческого сознания, исказила представления о духовных и нравственных ценностях современной молодежи. Особенностью сферы личностных ценностей современной молодежи является их динамичность и высокая гибкость, преимущество индивидуальных ценностей над социальными ценностями, их влияние на духовность и нравственность. Приоритеты здорового образа жизни, как одного из важнейших элементов гармоничной, полноценной человеческой жизни, заменяются целевыми установками, в первую очередь материальным благосостоянием (часто относящимся к примитивным типам профессий, которые быстро приносят значительный доход), обучением, профессиональной подготовкой и развитием карьеры. Именно психическое, физическое, моральное и социальное здоровье, а также ведущие качества человека, такие как: трудолюбие, уверенность в себе, сила воли, решительность, инициатива, социальная коммуникабельность, воспитание, доброта по отношению к другим людям, которые формируются в процессе физического воспитания и спорта является предпосылкой успеха в жизни. И это должно внедряться в сознание современной молодежи. Форма спортивной деятельности в жизни современной молодежи должна занимать более почетное место, поскольку человек приобретает человеческий, социальный, нравственный характер не от рождения, не по своей биологической природе, а прижизненно, во время его деятельности.

Поддержание здоровья во многом зависит от отношения человека, его поведения, образа жизни. Поэтому крайне важно признавать место физической культуры в системе ценностей современной молодежи и использовать ее потенциал во всех сферах общественной жизни как наиболее эффективное средство социальной самоорганизации, формирования здорового образа жизни, как эстетического, нравственного, культурного и гармоничного самовыражения. Подход к физической культуре с точки зрения ее аксиологических ценностных основ имеет большое значение для понимания роли этого явления в жизни современного молодого человека как носителя социальной, классовой, групповой и индивидуально-личностной информации.

Следует отметить, что проблема взаимосвязи физической культуры и спорта с характеристиками системы ценностей конкретного общества, определенной социальной группы, мира индивидуальных ценностей, их место в иерархии моральных ценностей и культурные традиции неоднократно становились предметом специального рассмотрения и изучения. Несмотря на определенную теоретическую базу, состояние ис-

следований по этим темам, и в частности социальный аспект потенциальной ценности спорта как важного человеческого феномена, остается недостаточным. Признание спорта и физического воспитания, которое стало неотъемлемой частью социальной политики государства по улучшению общественного здоровья, воспитанию нравственных качеств и принятию здорового образа жизни для решения различных социальных проблем, является важным поворотным моментом в общественной жизни и в системе ценностей молодежного общества. В то же время наблюдение показывает непоследовательность в проводящихся мероприятиях, они не являются системными и являются акциями, часто отделены от реальной жизни и потребностей современной молодежи. Отсутствует работа по внедрению приоритетных национальных программ, проектов и их эффективной реализации в молодежной среде. Физическая культура и спорт должны рассматриваться сегодня не только как образ жизни общества и элемент культуры, укрепления и поддержания здоровья, как эффективное средство физического воспитания, но и как фактор развития духовного, нравственного и этического развития человека, система моральных ценностных ориентиров, способствующая формированию комплексной, гармоничной личности молодого человека [4, с. 196].

Рассматривая индивидуально-личностную ценность физической культуры как вида деятельности, можно выделить ряд определенных проблем. Во-первых, стресс и недостаток двигательной активности в современных условиях развития и становления общества являются основными причинами ослабления организма, патологических изменений, вызывающих возникновение и рост ряда психических и физических заболеваний. Систематические занятия физической культурой являются неотъемлемым условием нормального функционирования организма человека [2, с. 204]. Во-вторых, для современного молодого человека подготовка к спортивным соревнованиям предъявляет особые требования к развитию психических и физических качеств человека [1, с. 431]. Это, как будущему специалисту, позволит ему выносить неординарные нагрузки в своей будущей профессиональной деятельности. В-третьих, спорт занимает особое место в воспитании современного поколения и его самообразования. Воспитывая характер молодого человека, развивая его эстетические чувства, закаляя волю, устанавливая правила честной игры, мы используем эстетические, эмоциональные и чувственные качества спорта. В-четвертых, спорт также формирует личную культуру. Это может включать в себя методы обучения бойцовского характера, высокие рыцарские качества и благородство, культуру тренировок, восстановления, самоконтроля, а также формирования организованности, самодисциплины, упорства в достижении целей, систематическая работа для самосовершенствования, умение выигрывать и проигрывать, не теряя достоинства и уверенности в будущем успехе. Таким образом, спорт и физическое воспитание как неотъемлемый элемент современной системы ценностей молодежи должны стать приоритетом в их повседневной деятельности и образе жизни.

Литература

1. Ткачева, Е.А. *Повышение эффективности комплексного контроля в процессе подготовки спортсменов различной квалификации* / Е.А. Ткачева // *Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма : материалы IX Всероссийской науч.-практ. конф., Нижневартовск, 22-23 марта 2019 г. / Нижневарт. гос. ун-т; отв. ред. Л.Г. Пащенко. – Нижневартовск, 2019. – С. 430-433.*

2. Ткачева, Е.А. *Повышение эффективности комплексного контроля в физическом воспитании школьников с заболеванием сердечно-сосудистой системы* / Е.А. Ткачева // *Итоги научных исследований ученых МГУ имени А.А. Кулешова 2018 г. : материалы научно-методической конференции, 25 января – 7 февраля 2019 г. / под ред. Е.К. Сычовой. – Могилев : МГУ имени А.А. Кулешова, 2019. – С. 203-204.*

3. Ткачева, Е.А. Повышение эффективности комплексного контроля в физическом воспитании школьников специальной медицинской группы / Е.А. Ткачева, И.В. Евменчик, В.В. Шутов // Романовские чтения – 13 : сб. ст. междунар. науч. конф., посвящ. 105-летию МГУ имени А.А. Кулешова, Могилев, 25-26 октября 2018 г. / МГУ имени А.А. Кулешова; под общ. ред. А.С. Мельниковой. – Могилев, 2019. – С. 281-282.

4. Ткачева, Е.А. Применение фитнес программ в процессе физического воспитания школьников специальных медицинских групп / Е.А. Ткачева // Актуальные проблемы физического воспитания и спортивной тренировки: сб. материалов Междунар. науч.-практ. конф. / под. ред. В.А. Барков. – Гродно, 2019. – С. 195-198.

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК В УПРАВЛЕНИИ СТРЕССОМ СОВРЕМЕННОЙ МОЛОДЕЖИ

Ткачева Е.А., Шутов В.В.,

МГУ имени А.А. Кулешова, г. Могилев, Республика Беларусь

Почти 70% современной молодежи испытывали, либо испытывают стресс. Источниками стресса для современной молодежи являются устные выступления перед аудиторией, неподготовленность к занятиям, непредвиденные тесты и контрольные работы, сдача зачетов и экзаменов.

Проведенное анкетирование показало, что 53% молодых людей в университетах чувствуют постоянное утомление и только 36% интересуются учебой и другой деятельностью, а 11% студентов указали, что чувствуют страх в учебных заведениях. Источниками стресса являются: научная деятельность, проблемы со здоровьем, смена среды обитания (переезд, нехватка финансов, семейные проблемы, смена университета и т.п.). Стресс не только демотивирует современную молодежь, но и вызывает нежелательные физиологические симптомы, заставляет молодых людей самих искать способы устранения стресса, которые не всегда несут за собой положительные последствия.

Стресс – нарушение гомеостаза организма или состояния дисгармонии в ответ на реальную или предполагаемую угрозу. Не все стрессовые ситуации – это плохо. Каждый человек испытывает определенное количество стресса почти ежедневно, и его нельзя полностью устранить. Термин «Eustress» относится к положительному стрессу, который связан с улучшением производительности. «Distress»-отрицательный стресс, связанный с ухудшением работоспособности и негативными последствиями для здоровья. Восприятие человеком стрессора исправляющихся ресурсов определяет, является ли ситуация эустрессом или дистрессом. Еще один аспект стресса – острый или хронический. «Острый стресс» - это то, что человек испытывает во время столкновения со стрессором, острый стресс на постоянной основе – «острый эпизодический стресс». Люди, которые испытывают острый эпизодический стресс, часто демонстрируют признаки и симптомы стресса (головные боли, нарушение сна, мышечное напряжение, раздражительность, вспыльчивость, нехватка концентрации, усталость, изменение пищевых привычек, расстройство желудка, тревожность, частые болезни), которые могут негативно повлиять на физическое и психологическое здоровье.

Хронический тип стресса чаще связан с негативными проблемами со здоровьем. Хронический стресс возникает, когда присутствуют постоянные множественные стрессоры или основные жизненные стрессоры. Существенные факторы стресса включают отношения, семейные обязанности, семейные и личные проблемы со здоровьем, стабильность работы и личную безопасность. События такие как смерть любимого человека, развод и переезд также могут привести к хроническому стрессу.