

О.А. Татаринцева, магистрант (КГУФКСТ, г. Краснодар)  
А.И. Величко, ст. преп. (КГУФКСТ, г. Краснодар)

## **УПРАВЛЕНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬЮ В ВУЗАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА РОССИИ**

**Аннотация.** В данной работе было проведено исследование среди обучающихся и сотрудников вузов России, с помощью интернет ресурса, на тему здоровый образ жизни молодежи. А также проанализированы основные физкультурно-оздоровительные мероприятия в вузах.

**Ключевые слова:** физкультурно-оздоровительная деятельность, вузы России, физическая культура, здоровый образ жизни молодежи.

Актуальность управления физкультурно-оздоровительной деятельностью обусловлена тем, что здоровый образ жизни будущего поколения - это одна из самых главных проблем на сегодняшний день. Каждая страна ждет будущего от своего нового поколения, которое будет здоровым, способным работать, защищать Родину, жить в соответствии с требованиями общества и своей индивидуальностью. А это значит, что особое внимание должно быть направлено именно на тот возраст, когда человек начинает делать выбор, что ему интересно и более доступно, а значит, занятия физической культурой и спортом должны стать доступными и интересными каждому человеку [2].

Предметом и объектом исследования, является деятельность органов местного самоуправления в развитии физической культуры и спорта вузов России.

Нами было проведено исследование оздоровительной деятельности в вузах физической культуры и спорта. Опрос был проведен в интернете среди сотрудников и обучающихся вузов физической культуры и спорта России, были заданы ряд вопросов на тему «Здоровый образ жизни молодежи»

В опросе приняли участие следующие вузы:

- Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма;
- Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма;
- Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма;
- Волгоградская государственная академия физической культуры.

В результате данного исследования мы получили следующие

показатели. На вопрос как, что такое здоровый образ жизни – это, 10 % опрошенных ответили перечень мероприятий, направленных на укрепление и сохранение здоровья, 80 % считают, что здоровый образ жизни это - индивидуальная система поведения, направленная на сохранение и укрепление здоровья и 10 %, считают, что это лечебно-оздоровительный комплекс мероприятий. На вопрос, что такое режим дня 10 % ответили, что это порядок выполнения повседневных дел, также 10 % считают, что это строгое соблюдение определенных правил и 80 % опрошенных уверяют, что это установленный распорядок жизни человека, включающий в себя труд, сон, питание и отдых. На вопрос, как, по вашему мнению, из предложенных вариантов ответов является обязательным компонентом здорового образа жизни 15 % опрошенных считают, что посещение лекций по физической культуре повлияют на здоровый образ жизни, 60 %, считают, что занятия физической культурой и спортом являются главным компонентом ЗОЖ и 25 %, полагают, что правильное рациональное питание способствует здоровому образу жизни. На вопрос, какие из перечисленных факторов оказывают наибольшее влияние на индивидуальное здоровье человека? 15 % опрошенных, считают, что биологические факторы и окружающая среда влияют на индивидуальное здоровье человека, 85 % полагают, что индивидуальный образ жизни оказывает наибольшее влияние на индивидуальное здоровье человека.

Таким образом, мы можем сделать вывод, о том что, здоровье выступает одной из наиболее значимых основ человеческого счастья, радости и благополучия, поэтому проблема здоровья кардинальная для всего человечества. Она всегда была и остается в центре внимания познающей и созидающей человеческой деятельности. Особое внимание в настоящее время следует уделять формированию здорового образа жизни обучающихся [1]. В частности здоровый образ жизни - это образ жизни, основанный на принципах нравственности, рационально организованный, активный, трудовой, закаливает и, в то же время, защищающий от неблагоприятных воздействий окружающей среды, позволяющий до глубокой старости сохранять нравственное, психическое и физическое здоровье.

## ЛИТЕРАТУРА

1 Бароненко, В.А. Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие / В.А. Бароненко. - М.: Альфа-М, ИНФРА-М, 2012.

2 Виленский, М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: Учебное пособие / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. - М.: КноРус, 2013.