

ПУТИ АКТИВИЗАЦИИ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ АКТИВНОСТИ НАСЕЛЕНИЯ

Примаченко П. В. (УО ГГУ им. Ф. Скорины, Гомель)

Научный руководитель – А. И. Вороненко, ст. преподаватель

Нами была предпринята попытка выявить средства, с помощью которых можно повысить физкультурно-спортивную активность населения. Наше исследование основывается на весьма важной составляющей нашей жизни, то есть физической активности. Так или иначе, каждый человек может и не осознавать, что он изо дня в день занимается физической активностью: поход на работу, учебу, магазин, бытовая активность, поход в тренажерный зал и т. д. Но не все группы населения уделяют физической активности должное внимание. Здоровый образ жизни все больше входит в моду. Более того, увеличивающееся количество заболеваний, связанных с малоподвижным образом жизни, заставляет использовать упражнения, направленные на повышение уровня здоровья [1, с. 57]. Недостаток физической активности ими списывается на отсутствие свободного времени, плохое состояние здоровья, нехватку материальных средств для похода в тренажерный зал, бассейн. Следует учитывать, что применение физических нагрузок должно подчиняться возрастным особенностям занимающихся различных слоев населения и формироваться в соответствии с закономерностями восприятия организмом физических воздействий. Это предполагает формирование адаптационных механизмов в организме занимающихся [2, с. 87].

Основной метод исследования – эмпирический (метод заочного опроса). Выборку составили 50 человек различного возраста, пола и социального статуса. На основании проведенного исследования средств и путей повышения физкультурно-спортивной активности населения, были сделаны следующие выводы:

1. Наиболее эффективным средством повышения физкультурно-спортивной активности населения считается физическое упражнение.
2. 98 % респондентов убеждены, что физическая культура должна в обязательном порядке присутствовать в любом возрасте, а также в любом виде деятельности.
3. Не все группы населения осведомлены о перспективах занятий физической культурой и спортом, таким образом, следует повышать пропаганду о пользе занятий данной деятельностью.
4. Для активизации физкультурно-спортивной деятельности требуется увеличивать количество и качество тренажерных залов, стадионов, беговых и велосипедных дорожек и т. д.
5. Требуется увеличение проведения физкультурно-массовых мероприятий для населения, где люди могли бы проявить свои способности в физической культуре.
6. Также следует внедрять в повседневную жизнь населения альтернативные общественному транспорту средства передвижения, наиболее распространенным из которых является велосипед.

Литература

1. Бондаренко, К. К. Оздоровительная направленность физических упражнений: пособие для студентов вузов / К. К. Бондаренко [и др.]. – Гомель: ГФ УО ФПБ «МИТСО», 2003. – 57 с.
2. Бондаренко, К. К. Мышечная и жировая массы тела как показатели долговременной адаптации / К. К. Бондаренко [и др.]. // Известия Гомельского государственного университета им. Ф. Скорины. – 2007. – № 1. – С. 86–88.