

повторения с опусканием и подниманием ног (в некоторых случаях – совершая скручивания), или подниманием и опусканием корпуса (само тело при этом удерживается с помощью ног, например, за брусью).

Таким образом, воркаут – современное молодёжное направление, направленное на развитие физических и умственных параметров человека. При этом для выполнения упражнений не требуются какие-либо специальные тренажёры. Его идея заключается в возможности осуществления тренировки в любых условиях. Воркаут демократичен – им может заниматься любой человек. Он возник с той целью, чтобы дать возможность самым обычным людям приобщиться к здоровому образу жизни, найти единомышленников и приятное времяпрепровождение.

## **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В ЖИЗНИ СОВРЕМЕННЫХ СТУДЕНТОВ**

**Табуева Н.А., Кропотухина О.С.**

Российский государственный профессионально-педагогический университет,  
г. Екатеринбург, Россия

Состояние здоровья является одним из важнейших факторов, определяющих духовное и физическое развитие человека. Для всего общества, да и для каждого человека в частности нет большей ценности, чем здоровье.

Современное общество заинтересовано в том, чтобы молодое поколение росло физически развитым, жизнерадостным и здоровым. Следовательно, актуальность данной темы сомнений не вызывает.

В последнее время неизмеримо возрастает значение физической культуры и спорта. Занятия физической культурой и спортом готовят молодого человека к жизни, укрепляют здоровье, закаляют тело, содействуют его гармоничному физическому развитию, способствуют воспитанию необходимых черт личности, физических и моральных качеств, необходимых будущим специалистам любого профиля. Ведь хорошо известно, что те, кто регулярно

занимается физической культурой - придерживается норм рационального питания, не имеет вредных для здоровья привычек, трудится с полной отдачей и редко болеет.

Но, несмотря на активную пропаганду здорового образа жизни, здоровье современного поколения в настоящее время вызывает тревогу среди специалистов различного профиля, преподавателей, родителей, руководителей органов управления в сфере образования и здравоохранения.

Поэтому сейчас стоит вопрос о профилактике различных заболеваний, в том числе и при помощи физических упражнений. Необходимо повысить уровень знаний детей о здоровом образе жизни, приблизить места занятий физической культурой и спортом к месту жительства, сделать более доступными спортивные товары и научную литературу о сохранении и укреплении здоровья при помощи физических упражнений и закаливания.

Так, например, заболеваемость молодежи в России за 2005 год - 112673,7 тыс.чел.; в 2009 году - 141504,0 тыс.чел., а в 2010 году - уже 159363,3 тыс.чел. [1].

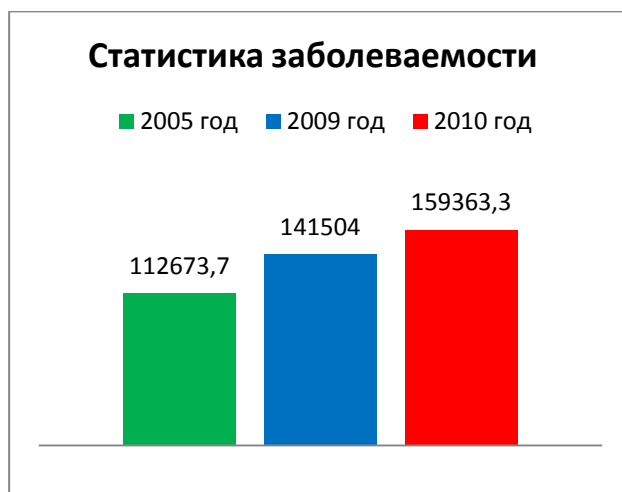


Рисунок 1. Статистика заболеваемости молодежи

Одной из немаловажных причин проблем со здоровьем является недостаточная подвижная деятельность. При недостатке движений наблюдается, как правило, понижение тонуса и жизнедеятельности организма, ослабление его физиологических функций. Малоподвижность приводит к заболеваемости, нарушению процесса роста и развития. Но, несмотря на это,

молодежь предпочитает провести время за компьютером в социальных сетях, или просто болтаясь по улицам. Ведь это куда проще, чем занятия спортом, на которые нужно тратить и время, и силы. Поэтому занятия спортом зачастую рассматриваются не только как способ укрепления здоровья, но и как мера по предотвращению алкоголизации и преступности, особенно в молодежной сфере. Условий для спорта сейчас достаточно много; даже если бы их и не было - можно элементарно выйти из дома и побегать на улице. Но подростки ищут множество отговорок, почему они не могут этого сделать (плохая погода, плохое самочувствие, недостаток времени и т.д.). Этим отговоркам есть всего-то одно название - лень. Самое сложное это начать, нужно немного потерпеть и дальше будет проще. Многие этого не понимают или просто не хотят понимать; из-за этого даже и не начинают пробовать. Некоторые начинают занятия спортом, но не выдерживают нагрузок, думая, что дальше будет труднее - уходят. Но ведь заниматься можно просто на любительском уровне, чтобы сохранить здоровье, не обязательно идти в спорт высших достижений. Самое страшное, что семья и учебное заведение никак не повлияют на молодого человека, пока он сам не поймет, что хочет вести здоровый образ жизни, никто его не сможет заставить это сделать.

Проведя опрос среди студентов машиностроительного и спортивного факультета РГППУ, получились следующие данные:



Рисунок 2. Статистика спортивной деятельности студентов

Как показывает исследование, молодежь все-таки интересуется спортом, но ее очень мало. Практически во всех источниках средств массовой

информации, популярных среди молодежи, ведется пропаганда в основном модных специальностей, таких как юрист, экономист, менеджер, банкир и т.д. Поэтому немногие выбирают спорт и поступают на спортивные факультеты, а обучаясь на модных специалистов, думая лишь о карьере, времени на активный образ жизни не остается.

#### Список литературы

1. Молодежь в России. 2010: Стат. сб./ЮНИСЕФ, Росстат. М.: ИИЦ М75 «Статистика России», 2010. – С. 166.

### КУЛЬТУРА ЗДОРОВЬЯ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ

**Ткачева Е.Г., Хомутова Е.В., Андреевко Т.А.**

Волгоградский государственный социально-педагогический университет,  
г. Волгоград, Россия

**Введение.** Снижение здоровья населения нашей страны и, в первую очередь, учащейся молодёжи требует неотложных мер по изменению сложившейся ситуации в обществе [1; с. 3.]. Вопреки катастрофической ситуации с ухудшением здоровья детей и подростков школа – не занимается воспитанием у учащихся потребности в культуре здоровья, не формирует у них научное понимание сущности здоровья и процессов здравотворчества. Устранить существующие недостатки можно лишь с помощью повышения уровня культуры здоровья личности, позволяющей воспитывать молодых людей с новым мышлением и образом жизни – здоровых, творческих, способных вырастить, в свою очередь сильное и здоровое подрастающее поколение.

Решение поставленной **задачи** требует рассмотрения таких фундаментальных научных положений, как, во-первых, ценностный, творческий и деятельностный подходы к культуре, во-вторых, концептуальные положения теории педагогической культуры учителя, гуманизации