

В некоторых странах Европы и Азии для эмоциональной и физической разрядки создают помещения с тренажерами, бассейнами, библиотеками, а в некоторых организациях даже строятся теннисные корты, гольф парки и т.д. Сотрудники имеют возможность отдохнуть и в то же время улучшить свое физическое состояние.

#### Список литературы

1. Физическая активность людей пожилого возраста. [Электронный ресурс] <http://rcmp.tatarstan.ru/pogiloi.htm>
2. Сапегина Т.А. Возможности физической культуры в увеличении продолжительности жизни людей старшего поколения /Проблемы современного педагогического образования. 2018. № 58-3. С.235-238.

### ОТНОШЕНИЕ СОВРЕМЕННОЙ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ К ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ

**Порошина К.И., Пермяков О.М.**

Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Российский государственный профессионально-педагогический университет», г. Екатеринбург, Россия

**Аннотация.** Отношение молодежи к физической культуре и спорту является важной проблемой современного общества. За последние несколько десятков лет отношение людей к здоровому образу жизни менялось несколько раз. В наши дни, люди по всему миру разделились на две группы. Одни являются яркими приверженцами здорового образа жизни. Других же, гораздо больше волнуют новейшие технологии, и они предпочитают проводить время за компьютерным столом.

**Ключевые слова:** физическая культура, спорт, здоровый образ жизни, студенты.

Одной из наиболее важных проблем современного общества является отношение молодежи к физической культуре и спорту. Несколько десятков

лет назад молодые люди активнее занимались физической культурой, в связи с тем, что не было много развлечений. К тому же, люди по-другому относились к своему здоровью, и физической культурой занимались именно для его поддержания. После появления новейших технологий, таких, как компьютеры и смартфоны, заинтересованность молодежи в физической культуре и спорте резко упала. Поначалу, электронные гаджеты были в новинку и, приходя домой из учебных заведений, молодые люди уделяли все свободное время компьютерам. Люди привыкли работать на электронных носителях и проводить большую часть дня, сидя за столом. Но несколько лет назад, занятия физической культурой и спортом вновь стали популярны. Активный образ жизни будто стал новой модной тенденцией среди молодежи [1; с. 49]. Юноши и девушки, стали регулярно заниматься физической культурой, правильно питаться и призывать к этому сверстников в социальных сетях.

В этот момент современное молодежное общество довольно-таки четко разделилось на два лагеря. Первой значительной группой являются последователи здорового образа жизни. Наверняка, среди ваших знакомых есть такие или же вы сами являетесь таким человеком. Их легко узнать. Они регулярно посещают тренажерный зал и в их социальных сетях вы обязательно найдете фотографии, сделанные на фоне тренажеров. Там же можно увидеть фотографии здоровой пищи [3; с. 101]. Это второй яркий показатель приверженцев здорового образа жизни. Они правильно питаются, но все по-разному. Кто-то избегает углеводов, кто-то глютена, соли, а кто-то вегетарианец. Многим людям, в том числе и студентам подобное ведение здорового образа жизни действительно помогает в профилактике различных заболеваний и благотворно влияет на физическое состояние.

Вторую группу современного общества, можно назвать сторонниками сидячего образа жизни или же любителями современных технологий. Данная группа людей проводят большую часть жизни, смотря в экран своего гаджета. Возможно, это даже является частью их работы. В современном

обществе, которое развивается столь стремительно, человек должен приспосабливаться, чтобы оставаться полезным обществу. Многие люди так и сделали. И многие из них не заботятся о здоровье. Они думают, что за ними будущее. Так и есть, но как же они его построят, если испортят свое здоровье, будучи молодыми? Проводя большую часть дня, в положении сидя, велика вероятность, что человек испортит себе осанку, ведь сейчас мало кто соблюдает правила сидения за столом и сидит прямо [2; с. 83]. Кроме того, велик риск снижения зрения. Но это и так всем известно, так как большинство людей, работающих в основном, с компьютерами, носят очки. И, наконец, последний важный аспект, не в пользу сидячего образа жизни, о котором многие не задумываются – это питание. Существуют исключения, но чаще всего, находясь перед экраном большую часть жизни, молодые люди не задумываются о том, что они потребляют. Им некогда читать состав продуктов.

Проведя исследования среди студенческой молодежи, мы выяснили, что только 10 человек из 30 регулярно занимаются спортом, 6 человек являются последователями здорового образа жизни. И только 13 человек проявляют активность на занятиях физической культурой в учебном заведении.

Основываясь на проведенных исследованиях, можно сделать вывод о том, что необходимо изменить отношение молодежи к физической культуре и спорту. Ведь, занятие спортом и физической культурой улучшает самочувствие и укрепляет иммунитет. Студенческий возраст можно охарактеризовать наивысшим уровнем таких показателей, как мышечная сила, быстрота реакции, моторная ловкость. Поэтому молодым организмам необходимо физически развиваться. Для нормального функционирования организма студентов объем физической нагрузки на в течение недели должен составлять 6-8 часов. Увлечение физической культурой и спортом может дисциплинировать человека. Он начнет правильно питаться, у него появится режим дня. Кроме того, ученые доказали, что обучение дается легче тем, кто

ведёт активный образ жизни, ведь здоровье и учеба студентов взаимообусловлены.

#### Список литературы

1. Алиев М.Н. Гуманизация личности и социальные проблемы образования // Наука и образования: Известия Южного отделения Российской академии образования и Ростовского государственного педагогического университета. – 2003. – № 4. – С. 47-61.
2. Жарова А.В. Формирование здоровья студентов вузов: монография. Красноярск: РТУ, 2013. – 145 с.
3. Стародубцева О.М. Уровни развития и закономерности формирования физической культуры личности // Проблемы и перспективы образования в России. – 2015. – № 33. – С. 99-105.

### **ЗДОРОВЬЕСБРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ**

**Резник К.С., Медведева С.А.**

Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Российский государственный профессионально-педагогический университет», г. Екатеринбург, Россия

**Аннотация.** В настоящее время в системе образования существует проблема, связанная с состоянием здоровья студенческой молодежи. Поэтому актуальным становится применение здоровьесберегающих технологий в физическом воспитании вуза. Благодаря данным технологиям появилась возможность в современной образовательной среде не только укреплять, но и поддерживать уже существующий уровень здоровья учащихся, создавать комфортные условия для обучения.

**Ключевые слова:** физическое воспитание, здоровьесберегающие технологии, физическая культура, студенты, педагогический процесс, здоровье.

В настоящее время в системе образования существует проблема, связанная с состоянием здоровья студенческой молодежи, т.к. многие абитуриенты, на момент поступления в высшие учебные заведения уже