

**Необходимость популяризации здорового образа жизни
среди молодого поколения**

Физическая культура – часть общечеловеческой культуры, направленная на разностороннее укрепление и совершенствование организма человека посредством применения широкого круга средств: физических упражнений, естественных сил природы, гигиенических факторов [1].

Так как научно-технический прогресс не стоит на месте, то и его воздействие на человека, соответственно, увеличивается, принося за собой ряд негативных последствий в виде нарушения функций организма за счет уменьшения двигательной активности, ухудшение эмоционального и физического состояния общества. Всё это ведет к проблемам со здоровьем у всех слоев населения и молодого поколения в том числе.

В таких развивающихся условиях современного мира, несущих за собой негативные последствия, важно понимать всю необходимость и значимость физической активности в жизни человека. Физическая культура улучшает состояние здоровья, формирует общую выносливость, укрепляет иммунитет, помогает организму проще подстраиваться под изменчивость внешних условий, улучшает эмоциональное состояния.

Рассмотрим основные функции физической культуры. Наиболее значимой является *образовательная функция*. Данная функция реализует внедрение физической культуры в процесс обучения, начиная с младшей школы и заканчивая высшими учебными заведениями. *Прикладная функция* включает в себя повышение специальной подготовки к трудовой деятельности и воинской службе средствами профессионально-прикладной физической культуры. *Спортивная функция* проявляется в реализации человеком своих физических и моральных возможностей. *Реактивная и оздоровительно-реабилитационная функция* используется для организации досуга,

восстановления временно утраченных функциональных возможностей организма.

При организации занятий физической культурой и спортом необходимо учитывать состояние здоровья занимающихся, уровень физической подготовленности, особенности психофизического развития каждого. При правильном составлении программы тренировок в организме произойдут следующие изменения:

- укрепление костей и улучшение их устойчивости к нагрузкам. При систематических занятиях снижается риск заболевания опорно-двигательного аппарата;

- улучшение работы мозга (за счет улучшения координации движений, что является неотъемлемой частью при физической активности);

- улучшение работы дыхательной системы за счет нагрузок, требующих увеличенного поступления кислорода (объем легких может увеличиваться более чем в 9 раз);

- поступающие в организм вредные факторы устраняются эритроцитами и лимфоцитами, число которых при физической активности значительно увеличивается (укрепляется иммунитет).

- улучшение эмоционального состояния за счет выработки эндорфинов в организме, которые положительно влияют на настроение человека.

Мы перечислили малую часть того, чему способствует физическая активность человека в условиях современного мира. Важно отметить, что еще в прошлом веке физическая активность людей была намного выше, так как в основе жизнедеятельности лежал физический труд. Сегодня – век информационных технологий, которые помимо всех положительных моментов резко снижающий работоспособность организма человека.

Современная молодежь сильно подвержена влиянию основных тенденций в состоянии общества, вследствие чего у многих отсутствует навык борьбы с

трудностями и проявлениями тревожности, страха, нервных потрясений. Всё это отрицательно влияет как на физическое, так и на психическое здоровье.

По данным Росстата в 2018 году по всей стране здорового образа жизни придерживались только 12% населения (только каждый восьмой житель страны), а уже в январе 2019 года опубликованы новые данные, где данный показатель снизился до 11,6% [2]. Уменьшение и без того низкого показателя является плохой тенденцией. Чем ниже показатель, тем хуже не просто физическое состояние людей, но и социальное взаимодействие, так как в стрессовых условиях люди хуже контактируют из-за раздражительности, неумения контролировать своё эмоциональное состояние, что пагубно влияет на все сферы жизни.

Внедрение ЗОЖ в широкие слои молодого поколения – одна из важнейших актуальных задач государственных структур современного общества. В России ведется большая работа по привлечению молодежи к различным проектам, связанным с оздоровлением населения. В Уральском регионе каждый год выделяются гранты, которые помогают за счет федерального бюджета организовать спортивно-массовые мероприятия: межрегиональное военно-спортивное испытание «Путь силы 2020: Спасатель», спортивно-патриотические курсы «Уральский характер», «Доступный спорт» и т.д. Строятся новые спортивные объекты для молодежи, начиная от workout площадок, заканчивая большими спортивными манежами, например ледовая арена, которая в данный момент строится в городе Екатеринбург. Для более быстрого внедрения спорта в жизнь людей задействован инновационный подход, который включает в себя строительство выше указанных спортивных объектов, покупку и установку нового оснащения, создание кадров для работы в данной сфере. Существуют и создаются огромные количества онлайн платформ для получения образования для работы в фитнес индустрии, что более привлекательно для современной молодежи – новая платформа для обучения, новые методы, внедрение их в эту сферу посредством технологий.

Всё это постепенно внедряет физическую культуру всё больше и больше в жизнь данного слоя населения.

Молодежь – одна из самых быстро развивающихся категорий граждан, которая стремится ко всему новому, инновационному, к саморазвитию. Молодое поколение является перспективной составляющей всего общества в целом, именно за ним стоит будущее. Нет ничего лучше прогрессивного и здорового поколения с огромным потенциалом и амбициями, которые дадут толчок для движения современного мира. Физическая активность является «лекарством» от плохого эмоционального состояния, одним из этапов принятия себя, увеличения уверенности человека в себе, улучшает его продуктивность и коммуникативные навыки за счет уверенности в своих действиях. Каждый человек, который выделяет время физическим занятиям, улучшает состояние своего здоровья, становясь примером для других, которые начинают стремиться к улучшению своего состояния, и этим «заражается» всё общество в целом, что дает толчок для повышения уровня культуры и жизни граждан.

Список литературы

1. Рафин А.Я. Физическая культура: учебно-методическое пособие. М., 2012. 235 с.
2. <https://www.rbc.ru/society/08/11/2019/5dc41d349a7947456b9d9bca>
3. <https://президентскиегранты.рф>

Шипунов Е.В., Горелкин В.И.

Зауральский гуманитарно-технологический институт, г. Курган

Актуальность пропаганды здорового образа жизни среди студенческой молодежи

В современном мире сохранение здоровья для человека является жизненной ценностью, но, к сожалению, далеко не каждый уделяет этому должное внимание.

Здоровый образ жизни – это физическая культура и спорт. Несомненно, эти составляющие являются неотъемлемой частью жизни студентов. Одним из основных предметов пристального внимания молодежи является здоровье. По