

функционирования внутренних органов. Согласно множественным подходам к этиологии заболеваний данного рода к факторам, вызвавшим ухудшение здоровья студентов, можно отнести сокращение физической активности и переход к более пассивному образу жизни.

Таким образом, проведенное исследование позволяет сделать *следующие выводы:*

- Из поступивших в 2015 году студентов значительная часть (39, 5 %) имели проблемы со здоровьем и зачислялись в специальную медицинскую группу

- Из анализа трехлетнего наблюдения следует, что количество студентов с различными заболеваниями имеет тенденцию к повышению

- Опросным методом было выявлено, что основной причиной ухудшения здоровья является недостаточный уровень физической активности

Выходом из сложившейся ситуации послужит увеличение активного времяпровождения достигнутое, главным образом, благодаря укреплению в сознании студентов необходимости и особой важности занятий спортом.

Наряду с этим необходимо постоянно вести работу по воспитанию у студентов негативного отношения к вредным привычкам, т.е. формировать у них мотивационно-ценностное отношение к здоровому образу жизни средствами физической культуры и спорта.

### **Литература**

1. Паршикова Н.В., Изаак, С.И., Коваленко, Г.В. Спорт в международной системе координат: новые вызовы и возможности // Теория и практика физической культуры. - 2017. - № 7. - С. 94-96.

2. Бабичева И. В. Исследование объективных показателей физического здоровья и двигательной подготовленности студенток // Молодой ученый. — 2016. — №3. — С. 1021-1024.

3. Приказ минспорта России от "19" июня 2017 г. № 542 «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО) на 2018-2021 годы»

УДК 790.00

## **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ КАК СРЕДСТВО ОЗДОРОВЛЕНИЯ МОЛОДЕЖИ PHYSICAL CULTURE AND SPORTS AS MEANS OF REHABILITATION OF YOUNG PEOPLE**

*Кондратьева Кристина Сергеевна, студент Стерлитамакского филиала  
Башкирского государственного университета, г. Стерлитамак, Россия*

*Kondratyeva Kristina Sergeevna, student of Sterlitamak branch  
Bashkir state University, Sterlitamak, Russia*

[kks1505@yandex.ru](mailto:kks1505@yandex.ru)

**Аннотация.** Данная статья содержит теоретические и методические материалы по проблеме развития физической культуры и спорта среди

современного молодежного поколения. А также способы популяризации спорта среди населения.

**Abstract.** This article contains theoretical and methodological materials on the development of physical culture and sports among the modern youth generation. As well as ways to promote sports among the population.

**Ключевые слова:** физическая культура, спорт, молодежь, здоровый образ жизни, мотивация, экономика.

**Index terms:** physical culture, sport, youth, healthy lifestyle, motivation, economy.

Современные реалии жизни весьма суровы и предъявляют высокие требования к состоянию здоровья человека. Это связано с различными факторами, такими как: экологические, экономические, социальные. Любой человек испытывает на себе массу неблагоприятных воздействий различного характера, которые оказывают немалое влияние на его уровень здоровья и психологическое состояние. И как следствие в последние годы наблюдаются вспышки различных хронических и острых заболеваний среди разных слоев населения. Именно поэтому тема физической культуры и спорта так актуальна сегодня, ведь спортивная деятельность служит профилактикой многих заболеваний и оказывает благотворное влияние на весь организм, позволяя прожить счастливую долгую жизнь

Безусловно, в последние годы не малое делается для поднятия уровня физического воспитания среди школьников и учащейся молодежи. В школах и университетах добавляются занятия физической культурой. У студентов и школьников заметно растет интерес к посещению занятий по физической культуре, во многом благодаря секционным занятиям. Известно, что мотивационная направленность и интересы в сфере физической культуры и спорта у юношей и девушек различаются. Именно поэтому в общеобразовательных организациях есть деление учащихся на две подгруппы. Предусмотрены не только различные нормативы, но и различная направленность занятий, а так как выбор тематики не ограничен определенным избранным видом спорта из-за отсутствия строгой спортивной направленности специализации, то выбираются программы занятий, направленные на определенный эффект. Девушек часто интересует снижение веса, а парней, напротив, набор мышечной массы и рельеф.

При желании студентов, возможно организовать дополнительные занятия в свободное время: различные походы, езда на велосипеде, сплавы, кемпинги на природе, туристические слеты. Ведь подобная практика оказывает комплексное влияние на организм, способствует развитию выносливости, взаимовыручке, физических, психических и морально-волевых качеств, является прекрасной альтернативой обычным занятиям физическим воспитанием и стимулирует интерес к физической культуре и активному образу жизни.

В современном обществе идет тенденция к развитию, так называемых, модных видов спорта таких как: большой теннис, фитнес, табата, сайкл,

бодибилдинг, аэройога, стретчинг, кроссфит и т.д. Но, к сожалению, такие виды спорта не всем доступны и не все категории населения имеют средства для абонеента в спортивный зал, бассейн и т.д., а кому-то попросту не хватает мотивации заниматься спортом в домашних условиях. Соответственно, в связи с этим возникает проблема, направленная на восстановление значимости физической культуры и спорта в современном обществе как в экономическом, социальном, так и в общегосударственном отношении. Для ее решения необходимо приложить совместные усилия государственных и общественных организаций.

Также весьма актуален вопрос по подготовке квалифицированных специалистов в области физического воспитания. Нам нужно повысить уровень престижности профессии преподавателя и тренера, а также эффективное трудоустройство выпускников институтов физической культуры.

Нельзя не отметить, что нашей стране просто необходимо продолжать делать все возможное для развития физической культуры и спорта на новом качественном уровне и это является одной из наиболее актуальных проблем в современном обществе, решение которой будет способствовать гармоничному развитию всех его представителей. Занятия спортом существенно повысят качество и уровень жизни населения. В здоровом теле – здоровый дух!

#### **Литература**

1. Круцевич Т. Ю. Методы исследования индивидуального здоровья детей и подростков в процессе физического воспитания: учебное пособие / Т. Ю. Круцевич. – К.: Олимпийская литература, 1999. – 232 с.

2. Физическое воспитание студентов: учеб. пособие / Л.С. Дворкин, К.Д. Чермит, О.Ю. Давыдов / Под общ. ред. Л.С. Дворкина. – Ростов н/Д: Феникс; Краснодар: Неоглория, 2008. – 700с.

3. Евсеев Ю.И. Физическая культура. Серия «Учебники, учебные пособия». / Ю.И. Евсеев - Ростов н/Д: Феникс, 2002. – 384с.

4. Максименко А.М. Основы теории и методики физической культуры: Учеб. пособие для студ. вузов. - М.: 4-й филиал Воениздата, 2001. -319с.

УДК 796

**ВСЕРОССИЙСКИЙ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫЙ КОМПЛЕКС  
«ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» КАК ОСНОВА РАЗВИТИЯ  
ЗДОРОВОГО ОБЩЕСТВА  
THE ALL-RUSSIAN SPORTS COMPLEX «IT IS READY TO LABOR  
AND DEFENSE» AS A BASIS FOR THE DEVELOPMENT  
OF A HEALTHY SOCIETY**

*Королёва Д.А.*

*Нижегородский института управления – филиал Российской академии  
народного хозяйства и государственной службы  
при Президенте Российской Федерации,  
г. Нижний Новгород, Россия*

*Koroleva D.A.*