

картину не только в области опорно-двигательного аппарата, но и со стороны других жизненно важных систем.

*Библиографический список:*

1. Амири, Е. И. Эффективность комплекса упражнений для улучшения функции кисти при ревматоидном артрите / Е. И. Амири, Н. В. Корягина, С. Е. Мясоедова. Текст: непосредственный // Вестник ИвГМА. 2021. №1. С. 28-33.
2. Каратеев, Д. Е. Роль реабилитации и аппаратной физиотерапии в стратегии лечения ревматических заболеваний / Д. Е. Каратеев, Е. Л. Лучихина, И. П. Основина, А. В. Макевнина. Текст: непосредственный // Вопросы курортологии, физиотерапии и лечебной физической культуры. 2020. С. 92-98.
3. Насонова, Е. Л. Российские клинические рекомендации. Ревматология / Е. Л. Насонова. Москва: ГЭОТАР-Медиа, 2017. 464 с. Текст: непосредственный.

Боголюбский А.Э., Медведева С.А.  
Частное образовательное учреждение высшего образования  
«Санкт-Петербургский университет  
технологий управления и экономики»,  
г. Санкт-Петербург, Россия

## РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ЖИЗНИ СОВРЕМЕННОЙ МОЛОДЕЖИ

*Аннотация.* В статье рассматривается роль физической культуры и спорта в жизни современного общества. Отмечается важность здорового образа жизни среди молодежи и опасность злоупотребления физическими нагрузками. Был проведен опрос с целью выявить у студентов отношение и мотивацию к занятиям физической культуры.

*Ключевые слова:* физическая культура, спорт, молодежь, здоровье, здоровый образ жизни, тренировки.

В наши дни существует спрос на здоровый образ жизни. Понятие здорового образа жизни включает в себя многие факторы, такие как правильное питание, отказ от вредных привычек и занятие спортом. В XXI веке спорт является важной частью жизни современного человека, учитывая малоподвижный образ жизни, постоянную работу за компьютером и прочие вещи, негативно сказывающиеся на здоровье [4, с. 194].

Спорт и здоровый образ жизни среди молодежи являются популярным явлением. Среди молодого поколения модно ходить в спортзалы, играть в различные спортивные игры, и держать себя в хорошей физической форме. Многие юноши популяризуют себя через соцсети, демонстрируя физическую форму, поэтому среди молодых людей спорт широко распространен.

Физическая культура играет важную роль в жизни человека, ведь она приносит пользу нашему здоровью, обеспечивая человека высокой работоспособностью. В.С. Хагай и И.В. Барсагаева в своей работе «Культура личности студента: состояние проблемы формирования и характеристика

компонентов» утверждают, что студенты, регулярно занимающиеся спортом, в том числе в период экзаменов, на 5-7% успешнее закрывают сессию, чем те, кто ее игнорирует [1, с. 315].

Среди молодежи популярны различные виды спорта, такие как футбол, волейбол, баскетбол, легкоатлетические дисциплины и другие. Свое широкое распространение они получили из-за простоты освоения - начать заниматься данными видами спорта может каждый, так как в них не сложные правила, не требуется специализированная экипировка и низкий порог вхождения [2, с. 60].

Немалую известность получили единоборства и экстремальные виды спорта, такие как бейсджампинг, скалолазание, дайвинг, сноубординг и другие. Популярность подобных видов спорта очевидна, ведь позволяет молодежи получить достаточный выброс адреналина. В.Х. Тоноян считает, что экстремальные виды спорта полезны, поскольку способствуют грамотному удовлетворению инстинкту самосохранения, развитию тела и выносливости, а главное, «помогают стать господином своих желаний, иметь позитивные чувства и здравые мысли, поскольку сама жизнь есть борьба за увеличение ее продолжительность и качества» [5, с. 36].

В современном обществе существует проблема злоупотребления физическими нагрузками ради кратковременного достижения желаемого результата [3, с. 143]. Получив информацию на форумах в интернете о быстрых способах похудения, молодые люди изнуряют себя тренировками, нанося вред своему организму. Безусловно, прежде чем приступать к активным физическим нагрузкам, необходимо обратиться за помощью к специалисту, учитывая индивидуальные особенности организма. Рациональней будет записаться в спортзале к тренеру, который подберет необходимый режим физической нагрузки и питания, исключит возможность нанесения вреда организму.

Среди молодежи был проведен опрос с целью выявить отношение к физической культуре и их мотивацию к занятиям. Среди опрошенных представлено 15 юношей и 15 девушек. Отношение к физической культуре представлено на рисунке 1.



Рисунок 1 - Отношение к физической культуре

На рисунке 1 представлено отношение опрошенных к физической культуре. Опрошенными являются студентами ВУЗов и колледжей, они занимаются физкультурой по своей образовательной программе, но и тренируются самостоятельно в фитнес-клубах, спортзалах, делают по утрам зарядку или выходят на пробежку.

Мотивация к занятиям физической культурой представлена на рисунке 2.



Рисунок 2 – Мотивация к занятиям физкультурой

Согласно рисунку 2, вне зависимости от пола, большинство опрошенных ставят перед собой эстетические цели - цели красоты, необходимости быть в хорошей физической форме и похудеть. Другие видят потребность быть здоровым или имеют личный интерес в занятиях.

Подводя итоги опросов, следует отметить, что определяющим фактором в занятиях молодежи спортом, является их личная вовлеченность и преследуемые цели в достижении результатов. Итоги исследования из личного общения с опрошенными доказывают, что после занятия спортом, они ощущают легкость, прилив сил, их реже беспокоят головные боли, ощущается оптимизм и улучшения настроения, в отличие от периода малоподвижного образа жизни.

В заключение, была исследована роль физической культуры и спорта в жизни современной молодежи. В современном мире распространены заблуждения, что среди современной молодежи большинство предпочитают сидячий образ жизни за компьютером или приставками, но многие из них занимаются спортом помимо их образовательной программы в ВУЗах или колледжах. Очевидно, не все предпочитают физкультуру из-за зависимости от вредных привычек, лени и других способствующих факторов, но общество диктует им необходимость в поддержании хорошей физической формы, отчего цели юношей и девушек пересекаются со спортом. Таким образом, благодаря популярности спортзалов и высокой квалификации специалистов, среди молодого поколения, спорт и здоровый образ жизни будут востребованы еще долгое время.

*Библиографический список:*

1. Барсагаева И.В., Хагай В.С. Культура личности студента: состояние проблемы формирования и характеристика компонентов / В сборнике: Современное

гуманитарное знание о проблемах социального развития материалы XXIV Годичного научного собрания профессорско-преподавательского состава. - 2017. - С. [315-318].

2. *Власова Ж. Н.* Роль физической культуры в формировании здорового образа жизни // Гуманитарный вектор. Серия: Педагогика, психология. 2014. № 1.с. 58–62.

3. *Дубровский В. И.* Спортивная физиология. — М.: ВЛАДОС, 2005. Энциклопедия физической подготовки. — М.; ФиС, 2004. — 232 с.

4. *Крамской С.И.* Спорт в современной социокультурной ситуации: к проблеме выявления социальной активности молодежи / С.И. Крамской, В.В. Кудряшов, М.В. Кудряшов // Тенденции развития общества: единство сомоорганизации и управления: Сб. материалов Междунар. Науч. – практ. конф. – Белгород, 7 февраля 2011 г. / под ред. Н.С. Данакина, В.Ш. Гузаирова, И.В. Конева. – Белгород: ИП Остащенко А.А., 2011. – С. [192 – 195].

5. *Тоноян В. Х.* Влияние экстремальных видов спорта на развитие молодежного движения в России // Власть. 2011. №9.

Бусыгина Д. С., Пузанская А. С., Бараковских К. Н.  
*Российский государственный профессионально-педагогический университет,  
г. Екатеринбург, Россия*

#### ВЛИЯНИЕ ФАКТОРОВ РИСКА НА ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНТОВ СПОРТИВНЫХ НАПРАВЛЕНИЙ

*Аннотация.* В работе анализируются факторы риска, влияющие на здоровье студенческой молодежи. Приведены результаты исследования среди студентов института физической культуры, спорта и здоровья РГППУ.

*Ключевые слова:* здоровье, студенческая молодежь, студенты, факторы риска.

Проблема здоровья студенческой молодежи, факторов влияния и рисков на здоровье очень актуальна, но относится к числу недостаточно исследованной. Студенческая молодежь представляет собой особую социальную группу населения, объединенную определенными возрастными границами (17-25 лет), интенсивным умственным трудом – процессом профессионального обучения, планированием будущей профессиональной карьеры, семейной жизни и, наконец, менталитетом [3]. Её образ жизни имеет ряд недостатков, который ведет к ухудшению состояния здоровья. Так, например, неблагоприятные условия самоподготовки и проживания в общежитии, неправильное планирование своего времени, отсутствие отдыха, работа при очном обучении могут привести к утомлению, дефициту сна и нарушению режима питания, что влечет за собой серьезные нарушения в работе всего организма.

Термин «здоровье» трактуется по-разному, Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) дает следующие определение «Здоровье является состоянием полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствием болезней и физических дефектов». Но определение ВОЗ полностью не раскрывает содержание понятия здоровье. Так Л. В. Белова дает следующие определение - под термином здоровье принято понимать устойчивую форму