

Ахтямов Р.Р., Комлева С.В.
Российский государственный профессионально-
педагогический университет
г. Екатеринбург, Россия

ОТНОШЕНИЕ СОВРЕМЕННОЙ МОЛОДЕЖИ К ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ, СПОРТУ И ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ

Аннотация: Сколько времени уделяют занятиям физической культурой и спортом представители современной молодежи? Многие даже и не задумываются над важностью данного вопроса, над тем, сколь необходимой является физическая активность в обыденной жизни. Но именно она делает человека сильнее, выносливее и закаленнее.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, здоровье, здоровый образ жизни, молодое поколение, жизненные ценности, мотивация.

Состояние нашего здоровья во многом обуславливается по ряду определенных факторов: наследственность, экология, питание, медицина, индивидуальный образ жизни. Также, уровень нашего здоровья в большей степени зависит от уровня физической подготовленности человека. Но, к сожалению, обычный молодой человек не ставит перед собой цели по достижению каких-либо спортивных результатов, в большей степени, он предпочитает заниматься менее энергозатратной деятельностью.

Повышение уровня здоровья, желание выглядеть стройным и подтянутым, быть сильным и выносливым, – это лишь некоторые причины, которые подталкивают человека на мысль о том, что необходимо заниматься спортом. Стремление самосовершенствоваться – это своего рода переход молодого человека к здоровому образу жизни.

Отношение к ведению здорового образа жизни – это сугубо индивидуальный выбор каждого человека. Ученые полагают, существуют определенные человеческие факторы, которые в существенной мере оказывают в дальнейшем влияние на ведение здорового образа жизни: пол, возраст, образование и работа. Несомненно, без собственного желания действовать будет тяжело добиться значительных успехов. Также важным параметром служит мотивация. Это то, что необходимо молодому поколению в повышенном объеме, т.к. правильно замотивированный человек способен достичь невероятных результатов. Нужно показать, что от правильно выбранного пути, во многом зависит их будущее, будущее их детей и всей страны в целом. Немаловажна и поддержка со стороны государства в этом вопросе.

Забота о здоровье – это обязанность каждого из нас. Основные элементы, относящиеся к здоровому образу жизни, являются: отказ от вредных привычек, питание, соблюдение режима труда и отдыха, планирование собственного досуга. Данные элементы все взаимосвязаны между собой и оказывают значительное влияние на организм человека, усиливая воздействие на здоровье. Благодаря этому происходит формирование личности, определяются цели, мотивы поведения, жизненные планы. Думая о благосостоянии своего здоровья, человек переживает как о своем физическом, так и душевном состоянии. Здоровый образ жизни в определенной мере зависит от ценностных ориентаций, мировоззрения, нравственного и социального опыта. Для личности молодежи присуще не только стремление к познанию себя самого, но также желание и умение изменять себя, и подстраивать под себя окружающую среду, в которой он находится. Во всех образовательных заведениях занятия по физической культуре обязательно включены в образовательную программу, которые направлены на формирование и поддержание положительного отношения к здоровому образу жизни у школьников и студентов.

Физическая культура и спорт, в купе со здоровым образом жизни, последнее десятилетие занимают одну из лидирующих позиций среди жизненных ценностей современной молодежи, имеющей достаточный уровень самомотивации и самодисциплины. Изучая материалы исследований Дугниста П.Я., можно сказать, что за своим здоровьем следит менее 50% опрошенных студентов, из них самостоятельно занимаются физической культурой и спортом 19,8%, соблюдают здоровое питание 31%. Пассивно к своему здоровью относятся 41% опрошенных, около 18% признались, что имеют пагубные для здоровья привычки и не видят смысла заниматься физическими упражнениями, 18,9% часто посещают тех или иных врачей. Положительным является то, что большая часть опрошенных респондентов согласилась с тем, что физические упражнения позитивно сказываются на состоянии здоровья. Из всего числа опрошенных только 20,1% постоянно занимаются физическими упражнениями, остальная весомая часть респондентов вне стен учебного заведения занимаются физической культурой время от времени, на что влияет высокая занятость и нехватка времени. Можно сделать вывод, что необходимо больше уделять внимания проблеме пропаганды здорового образа жизни.

Современная молодежь большую часть своего времени проводит в сетях «всемирной паутины». На сегодняшний день, интернет является одним из мощнейших инструментов с помощью которого осуществляется пропаганда здорового образа жизни. В распространении информации спортивной тематики лидируют социальные сети и специальные мобильные приложения, где люди проводят большую часть

своего свободного времени. Они предлагают в любом месте и в любое время разнообразные системы тренировок, от простого бега до многофункциональных тренировок и другую полезную информацию. Благодаря им физическая культура и спорт стали модной тенденцией.

Если обратить внимание на основные причины, по которым молодежь небрежно относится к ведению активного и здорового образа жизни, то, нехватка времени у 60%, усталость от повседневной деятельности 43%, отсутствие желания у 20,4%, отсутствие определенных навыков и умений 12,1%.

Основными факторами, которые мешают современной молодежи систематически заниматься физической активностью, являются – неумение организовывать свое свободное время и отсутствие необходимого уровня самоорганизации.

Подводя итоги, можно сказать следующее, на сегодняшний день существует необходимость в качественной пропаганде физической культуре и спорта, здорового образа жизни среди современной молодежи, модернизация образовательных программ и информировании о правильной организации дня.

Библиографический список:

1. Виленский М.Я, Горшков А.Г Физическая культура и здоровый образ жизни, 2016. — 214 с.
2. Дугнист П. Я., Романова Е. В. Мотивация молодежи к занятиям физической культурой и спортом, 2016. – 490 с.
3. Пискунов, В. А. Здоровый образ жизни: учебное, 2012. — 86 с.
4. Пшеничников, А. Ф. Физическая культура студента: учебное пособие, 2012. — 218 с.

Бабушкина Е.В., Бараковских К.Н.

Российский государственный профессионально-педагогический университет
г. Екатеринбург, Россия

**ЭЛЕМЕНТЫ ЙОГИ КАК СРЕДСТВО ПРОФИЛАКТИКИ
ЗАБОЛЕВАНИЙ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА У
ЗАНИМАЮЩИХСЯ ЦИКЛИЧЕСКИМИ ВИДАМИ СПОРТА**

Аннотация: Актуальность выбранной темы обусловлена необходимостью использования упражнений в тренировочном процессе циклических видов спорта специальных упражнений для профилактики заболеваний опорно-двигательного аппарата. Виды спорта из данной группы предъявляют к организму спортсменов высокие требования, что может привести к хроническому перенапряжению и, как следствие, к