

*Демьянова Л.М.,*

*кандидат медицинских наук, доцент*

*доцент кафедры « Физическая культура и спорт»*

*Южный федеральный университет*

*Россия, г. Ростов-на-Дону*

*Писанко П.В.,*

*студент*

*1 курс, факультет «Филология, журналистика и межкультурная*

*коммуникация»*

*Южный федеральный университет*

*Россия, г. Ростов-на-Дону*

## **СПОРТ И ЗДОРОВЬЕ МОЛОДЁЖИ**

***Аннотация:** В данной статье подробно рассмотрены вопросы, касающиеся здоровья молодежи, отмечены отрицательные показатели их физического здоровья. Указано, что причинами снижения качества жизни является недостаточная физическая активность молодых людей. Предложены способы улучшения здоровья и физической культуры молодого поколения.*

***Ключевые слова:** мотивация, питание, образ жизни, физическая культура, здоровье молодежи, спорт.*

***Annotation:** In this article the questions concerning health of youth are in detail considered, negative indicators of their physical health are noted. It is specified that the insufficient physical activity of young people is the reasons of decline in quality of life. Ways of improvement of health and physical culture of the younger generation are offered.*

***Key words:** motivation, food, way of life, physical culture, health of youth, sport.*

На сегодняшний день вопрос о здоровом образе жизни становится особенно актуальным. В 21 веке проблема спорта и здоровья, заботы о собственном самочувствии возрастает. Это связано, прежде всего, с ухудшением экологии окружающей среды, заменой натуральных продуктов искусственными. Питание- это важная составляющая жизни не только молодёжи, но и людей любых возрастов, так как основной заряд сил и энергии человек получает удовлетворив свои первичные потребности. Великий учёный Гиппократ справедливо отмечал «Мы есть то, что мы едим», поэтому важно следить за своим рационом в приготовлении пищи использовать свежие и чистые продукты, стараться меньше потреблять продукты быстрого приготовления и т.п.

Существует мнение, что скоротечность жизни, ее нарастающие темпы отрицательно влияют не только на психическое, но и на физическое здоровье людей. В повседневной жизни молодёжь часто использует смартфоны, ноутбуки, планшеты и т.д. Именно процессы глобализации влияют на постоянное использование гаджетов, которые снижают умственную и физическую активность людей, заставляя вести малоподвижный образ жизни.

Под понятием «здоровье» Всемирная организация здравоохранения подразумевает состояние полного физического, социального и душевного благополучия, в соответствии с этим каждый человек на протяжении жизни сталкивается в той или иной степени с проблемами со здоровьем. Именно поэтому единственным фактором поддержания здоровья и его улучшения является спорт. Только регулярные занятия спортом помогут человеку сохранить молодость и упругость тела.

Понятие «спорт» включает: укрепление здоровья, овладение знаниями основ физической культуры, здорового образа жизни, а также достижение оптимального уровня физических качеств. Важно, что спорт оказывает большое влияние как на физическую, так и на психологическую природу человека, так как научно доказано, что у человека, ведущего активный образ жизни и занимающегося спортом, гораздо быстрее работают мыслительные процессы, ему гораздо легче найти выход в трудных жизненных ситуациях и подчас

принимать важные решения. Это свидетельствует о том, что клетки мозга не стареют так скоро, как у обычного человека, не занимающегося спортом. Одним из важнейших критериев, помогающих людям осваивать новый род деятельности или добиваться успехов в уже в привычной для них отрасли помогает мотивация, то есть стремление добиваться поставленной цели, это процесс побуждающий человека к действию, к удовлетворению своих потребностей. Именно мотивация помогает спортсменам добиваться наивысших результатов и становиться победителями многих всероссийских турниров и Олимпиад.

Согласно статистическим данным, свыше 350 человек большого промышленного города признаются инвалидами вследствие остеопороза хронического прогрессирующего заболевания скелета, характеризующегося снижением плотности костей. Из них 75% - люди трудоспособного возраста. В этом случае профилактикой будет являться повышение подвижности. К сожалению, из-за малой активности могут развиваться и другие заболевания: сердечно-сосудистой, нервной систем, а также нарушение сна, ожирение и др.

Рассматривая физическую активность среди обучающихся в ВУЗах, можно заключить, что она крайне мала. Так, в результате проводимого опроса было установлено, что 65% студентов выполняют физические нагрузки в спортивном зале университета на занятиях физической культурой, 20% студентов предпочитают пешие прогулки, 10% студентов занимаются спортом в спортивном зале несколько раз в неделю и всего 5% студентов занимаются спортом всю жизнь, имеют почётные звания и награды.

Современные учёные убеждены, что предотвратить развитие болезней в молодом организме можно лишь повысив уровень своей физической активности занятиями спортом. В процессе физических упражнений повышается иммунная система человека (увеличивается уровень эритроцитов и лейкоцитов в крови, что предупреждает различные заболевания), улучшается метаболизм, укрепляется нервная система (увеличивается ловкость, быстрота реакции), улучшается работа дыхательных органов (дыхание становится интенсивным и более

глубоким). В целом у человека меняется отношение к жизни, что характеризуется радостным настроением, отсутствием депрессии и т.д. Главное помнить, что движение- это жизнь. Только здоровье молодого поколения студентов, школьников, во многом определяет будущее страны.

Чтобы спорт, действительно, помог человеку оздоровиться, нужно, прежде всего, выбрать тот род деятельности, который соответствует интересам и взглядам человека, так как только от того чем занимается человек зависит не только его психоэмоциональное состояние, но и физическая форма. Благоприятное воздействие спорта на организм человека бесспорно. Важно не забывать о том, что чрезмерные нагрузки могут негативно сказаться на состоянии здоровья, поэтому к занятию спортом нужно подходить ответственно и внимательно.

Роль спорта в жизни человека и в развитии молодежи, бесспорно, велика, так как спорт формирует нравственные качества личности, определяет не только жизненную позицию, но и место человека в социуме, способствует его оздоровлению и закаляет характер.

### **ИСПОЛЬЗОВАННЫЕ ИСТОЧНИКИ**

1. Гелецкая Л.Н., Физическая культура студентов специального учебного отделения.// Учебное пособие/ Бирдигулова И.Ю., Шубин Д.А., Коновалова Р.И. – Красноярск: Сиб. федер. ун-т, 2014. С. 220. (дата обращения 23.05.19)
2. Щербатенко М.В., Спорт для здоровья.// Молодой ученый. – 2017. - №15. – С. 686-688. [Электронный ресурс: URL <https://moluch.ru/archive/149/42300/>] (дата обращения 23.05.19)
3. Самыгин С.И., Самыгин П.С., Верещагина А.В., Спорт и здоровье российской молодежи в аспекте национальной безопасности.// Социология. 2015. С. 58-61. [Электронный ресурс: <https://cyberleninka.ru/article/v/sport-i>

zdorovie-rossiyskoy-molodezhi-v-aspekte-natsionalnoy-bezopasnosti]/  
обращения: 23.05.19).

(дата