

Всероссийское СМИ

«Академия педагогических идей «НОВАЦИЯ»

Свидетельство о регистрации Эл №ФС 77-62011 от 05.06.2015 г.

(выдано Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций)

Сайт: akademnova.ru

e-mail: akademnova@mail.ru

Чахбаров А.С. Спорт в жизни молодежи // Материалы по итогам II-ой Всероссийской научно-практической конференции «Глобализация, наука, творчество», 20 – 30 марта 2020 г. – 0,5 п. л. – URL: http://akademnova.ru/publications_on_the_results_of_the_conferences

СЕКЦИЯ: МЕДИЦИНСКИЕ НАУКИ

А.С. Чахбаров

Студент 2-го курса по специальности «Разработка и эксплуатация нефтяных и газовых месторождений»

ГАПОУ «Региональный технический колледж в г. Мирном»

Научный руководитель: Пастухова Р. В.,

педагог основ исследовательской деятельности

г. Мирный, Республика Саха(Якутия)

Российская федерация

СПОРТ В ЖИЗНИ МОЛОДЕЖИ

Аннотация: В данной статье рассматривается влияние спорта на современную молодежь, то что занятия спортом для современной молодежи, должны стать образом жизни, ведь именно в молодые годы, в период формирования закладываются основы здорового образа жизни.

Ключевые слова: спорт, молодежь, здоровье.

В нашей стране все больше развивается и пропагандируется как профессиональный, так и любительский спорт, особенно часто он встречается в жизни молодого поколения Россиян.

Спорт как многогранное общественное явление является сферой подготовки человека к трудовой деятельности, удовлетворение духовных запросов общества, упрочения и расширения интернациональных связей, а также одним из важных средств этического и эстетического воспитания. Он является одним из наиболее общедоступных методов укрепления и сохранения здоровья и трудоспособности человека. На данный момент возникают и формируются разнообразные виды занятий физическими упражнениями, улучшаются новые, необычные разновидности спорта, именно это и вызывает большой интерес у молодежи.

Сейчас спорт приобретает значительную важность в мире, что возникают основания рассматривать его одним из основных видов человеческой деятельности. В концепции общепризнанных мерок и ценностей общества он также играет высокую роль. Занятия спортом, в особенности любительские, зачастую рассматриваются не только как способ поддержания и сбережения здоровья, но и как превентивная мера по предотвращению алкоголизации и наркотизации и иных антисоциальных проявлений поведения, особенно в среде молодежи. Именно этим обуславливается актуальность темы данной научной статьи.

Огромное количество социологических опросов молодежи, которые занимаются спортом, говорят о том, что спорт участвует в формировании первоначального представления о жизни, обществе, мире в целом. Ведь именно в спорте проявляются наиболее важные ценности современного общества, такие как равенство шансов, на успех, достижение успеха, стремление быть первым, победить не только соперника, но и самого себя.

На сегодняшний день в нашей стране запускаются и начинают свое развитие множество программ, которые направлены именно на развитие

Всероссийское СМИ

«Академия педагогических идей «НОВАЦИЯ»

Свидетельство о регистрации ЭЛ №ФС 77-62011 от 05.06.2015 г.

(выдано Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций)

Сайт: akademnova.ru

e-mail: akademnova@mail.ru

спорта среди молодого поколения нашей страны. Данные программы получают свой толчок при поддержке Государственного комитета РФ по физической культуре и спорту. В число данных проектов входят: «Молодежь России», «Дети России». Основными целями данных программ является создание системы популяризации занятий спортом юной и молодой части населения. Меняется законодательная база о спорте и физической культуре. Совершенствованию поддается и любительский спорт, с каждым годом количество спортивных залов, фитнес центров только увеличивается, что позволяет сделать вывод о высокой заинтересованности людей.

На основе выше сказанного, можно задать вопрос: чем же так полезен спорт для молодых людей. В первую очередь спорт борется со стрессом. Современная молодежь очень подвержена различным стрессовым ситуациям. Многие факторы влияют на психическое состояние, к ним можно отнести и учебу, и работу. Если не бороться со стрессом он может превратиться в депрессию или нервный срыв. Поэтому довольно часто молодые люди подсознательно ищут способ разрядки. Чаще всего это выливается в употребление спиртных напитков, наркотиков или тяге к сигаретам. Однако в таких ситуациях можно открыть мир спорта. Ведь именно во время спортивных занятий в крови активно вырабатываются гормоны, которые работают на преодоление стресса.

Во-вторых, улучшается кровообращение и работа мозга. Именно поэтому необходимо периодически выполнять простые физические упражнения, чтобы кровь заново ускоряла свой ход по организму. Это, в свою очередь, активизирует работу головного мозга и нервной системы.

В-третьих, появляется командный дух. Командные игры (например, футбол или баскетбол) позволяют молодежи почувствовать общность, приобрести готовность помогать и доверять друг другу в трудную минуту.

Таким образом, можно сделать вывод, что массовый молодёжный спорт является необходимым условием успешного развития современного российского общества и достижения национальных стратегических интересов. Помимо этого, занятия спортом стали наиболее модным среди молодого поколения.

Список использованной литературы:

1. Баркалов С. Н. Физическая культура как важнейший фактор организации свободного времени курсантов вузов МВД России / С. Н. Баркалов // Подготовка кадров для силовых структур: современные направления и образовательные технологии : материалы Всероссийской научно-методической конференции. - Иркутск: ВСИ МВД России, 2014. - С.247-250.
2. Алдошин А. В. Физическая подготовка как неотъемлемая составная часть профессиональной подготовки курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России / А. В. Алдошин, С. А. Моськин // Актуальные проблемы физической культуры и спорта курсантов, слушателей и студентов : сборник статей. - Орел: ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2016. - С. 11-14.
3. Еремин Р. В. Физическая подготовка как фактор, определяющий качество профессиональной деятельности и развития личности / Р. В. Еремин // Наука и практика. - 2014. - № 2 (59). - С. 167-170.
4. Кузнецов М. Б. Некоторые аспекты формирования здорового образа жизни на занятиях физической культурой и спортом / Р. В. Еремин // Наука и практика. - 2016. - № 3 (68). - С. 144-146.
5. Подрезов И. Н. Физическая культура как важный фактор в формировании культуры личности / И. Н. Подрезов // Актуальные проблемы физической культуры и спорта курсантов, слушателей и студентов: сборник статей. - Орел: ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2016. - С. 106-109.

Опубликовано: 30.03.2020 г.

© Академия педагогических идей «Новация», 2020

© Чахбаров А.С., 2020