

СПОРТ ТА МОЛОДЬ. ПОЗИТИВНИЙ ВПЛИВ ФІЗИЧНИХ НАВАНТАЖЕНЬ ДЛЯ ПОДАЛЬШОГО ЖИТТЯ

Вікторія Шаповалова,

здобувачка вищої освіти спеціальність 076 Менеджмент

Миколаївський національний аграрний університет

м. Миколаїв, Україна

***Анотація:** Метою дослідження є аналіз ролі спорту та фізичних навантажень для розвитку молоді, як один із факторів збереження здоров'я. Дослідницька робота присвячена актуальній сьогодні проблемі недостатньої свідомості молодого покоління свого фізичного стану та здоров'я в цілому. Особливу увагу приділено дослідження процесу формування звички та принципів заняття спортом.*

***Ключові слова:** спорт, шкідливі звички, психологічні проблеми, сучасна молодь.*

Як зазначав американський письменник та філософ Генрі Торо: «Кожна людина – будівник храму, що називається його тілом». Це вислів є актуальним і сьогодні, коли фізична активність серед молоді знижується через технологічно-науковий прогрес. Малорухливий спосіб життя молодих людей зробила культуру спорту чимось складним та уродженим для певних людей. Однак, як і тисяча років тому, фізична активність та навантаження продовжують відігравати важливу роль у формуванні здорового тіла та міцного духу, що впливає не тільки на фізичний стан молодої людини, а й на її майбутнє благополуччя, працездатність та емоційний стан.

Сучасна молодь часто нехтує фізичними навантаженнями через будь-якими причинами: зайнятість навчанням, роботою, цифрової ігри та соціальні мережі – це все сприяє пасивному відпочинку, у якому відсутня фізична активність. Є багато досліджень з приводу того, чим страждають сьогоднішнє молоде покоління – депресія, самотність, часті емоційні вигорання тощо. У світі та в Україні ці проблеми пов'язують насамперед з розвитком телекомунікаційних технологій, однак проблеми більш глибокі, і вони вже починаються з 20-го століття. Це проблеми з екологією та шкідливим виробництвом, погані звички, які почали ставати популярними як спосіб «бути дорослим», незбалансоване харчування та проблеми в родині – основне, що звертається до уваги. [1]

Накопичення безліч проблем, які не можна вирішити за короткий час, завдає негативного впливу на здоров'я молодого організму. Якщо фізично вони мають змогу розвиваються в нормі, то психологічне здоров'я, під дією шкідливих речовин, страждає, і разом з цим порушується усі фізіологічні та регуляторні здібності організму через стрес. Останній, як стан організму, запускає цілий ланцюг біологічних процесів, які в критичній ситуації є цілком нормальним механізмом, але коли організм не відчуває загрози, а тільки психологічні проблеми, то цей процес здатний завдати шкоди для молодого організму. [2]

Заради того, щоби організм приділяв увагу не на боротьбу зі симптомами психологічних проблем, а все ціло зосереджувався на підтримання та розвитку організму, необхідні регулярні заняття спортом. Як ми знаємо, спорт, як спосіб комплекс фізичних навантажень, при правильному виконанні, позитивно впливає на стан тіла та здоров'я: знижують ризик розвитку серцево-судинних захворювань, ожиріння, а завдяки припливу гормонів знижують ризики на депресії, покращують когнітивні здібності та допомагають долати стрес. Фізично активні люди мають вищий рівень концентрації, кращу пам'ять і стресостійкість, оскільки разом з мускулами, працюють нейрони, які краще передають сигнал при постійній роботі, що позитивно впливає на їхнє навчання та продуктивність у роботі. [3]

Особливу увагу слід приділити процесу формування звички до занять спортом. На жаль, через ті ж самі психологічні проблеми, молодь не може знаходити мотивації, щоби дотримуватися того чи іншої справи. Разом з цим потрібно, щоб молодь, по-перше,

усвідомлювали важливість заняття спортом для покращення та збереження свого здоров'я, а по-друге тренування дисципліни. Тільки вона здатна через брак мотивації стати твердою опорою до подолання усіх проблем людини. Однак, для цього потрібно, щоби умови людини могли сформувати звичку. Тут присутні багато соціальних груп, які впливають на це – сім'я, друзі, колеги з роботи тощо. Краще за все постаратися знайти однодумців, які також хочуть почати займатися спортом, та є тренера і коучі, які правильно розвивати фізичні параметри тіла та здатні довго підтримувати людину в його шляху.

Отже, позитивний вплив фізичних навантажень на молодь важко не переоцінити. Регулярні заняття спортом зміцнюють фізичне та психічне здоров'я, формують корисні звички, підвищують рівень самодисципліни та сприяють особистісному розвитку. У світі є можливості популяризації спорту серед молоді та воно має стати одним із пріоритетних напрямів державної політики, освітніх програм та сімейного життя, оскільки здорове молоде покоління – це запорука успішного майбутнього суспільства.

Список використаних джерел:

1. Здоров'я підлітків та молоді: факти та проблеми сьогодення. URL: <https://knowledge.org.ua/zdorov-ja-pidlitkiv-ta-molodi-fakti-ta-problemi-sogodennja> (дата звернення: 05.03.2025р).
2. Стрес та його вплив на фізичне здоров'я. URL: <https://pleso.me/ua/blog/stress-and-its-impact-on-mental-health> (дата звернення: 05.03.2025р).
3. Спорт проти депресії. URL: <https://medlux.net.ua/zdorovia/sport-proty-depresiyyi/> (дата звернення: 05.03.2025р).

Анотація: *The aim of this study is to analyze the role of sports and physical activity in youth development as one of the key factors in maintaining health. The research focuses on the pressing issue of young people's lack of awareness regarding their physical condition and overall well-being. Special attention is given to the process of habit formation and the principles of engaging in sports.*

Ключові слова: *Sports, bad habits, psychological problems, modern youth*

Науковий керівник:

Медведєва Л.М.,

ст. викладач кафедри фізичного виховання

Миколаївський національний аграрний університет