МАССОВЫЙ СПОРТ КАК ЗАБОТА О ЗДОРОВЬЕ ПОДРАСТАЮЩЕГО ПОКОЛЕНИЯ.

**Аннотация.** Данная статья обсуждает проблемы, связанные с здоровьем подростков в современном обществе. Акцент внимания на факторы, таких как сидячий образ жизни, неправильное питание, электронные устройства, которые оказывают негативное влияние на физическое и психическое благополучие подростков. Статья также подчеркивает важность роли родителей, учителей и общественности в поддержке здоровья подростков для создания благоприятной среды и принятия необходимых изменений.

**Цель:** повысить осведомленность о проблеме здоровья подростков и предоставить информацию для помощи в поддержании и укреплении физического и психического благосостояния данной возрастной группы.

**Ключевые слова:** здоровье подростков, здоровый образ жизни, массовый спорт.

В наше время здоровье подростков стало одной из наиболее актуальных и важных тем, требующих пристального внимания и исследования. Подрастающее поколение сталкивается с рядом физических и психологических проблем, которые оказывают непосредственное влияние не только на их общее благополучие, но и на будущее. Поэтому, изучение и поддержка здоровья подростков имеет значение для формирования успешного и здорового поколения. В данной статье можно погрузиться в мир здоровья подрастающего поколения, рассмотреть основные проблемы, с которыми они сталкиваются, и увидеть ряд практических рекомендаций по поддержанию и улучшению их физического и психического здоровья.

По современным представлениям в понятии здорового образа жизни входят следующие составляющие:

- отказ от вредных пристрастий (курение, употребление алкогольных напитков и наркотических веществ);

- оптимальный двигательный режим;

- рациональное питание;

- закаливание;

- личная гигиена;

- положительные эмоции.

Развитие современных технологий и изменение образа жизни привели к появлению новых проблем для здоровья подростков. Сидячий образ жизни, неправильное питание, электронные устройства и социальные медиа оказывают негативное воздействие на их физическое и психическое здоровье. Подростки чаще всего страдают от общих проблем, таких как ожирение, истощение, а также от болезней, связанных с психическим состоянием, включая депрессию и тревожность. Правильное питание и регулярная физическая активность играют ключевую роль в развитии и поддержании здоровья подростков. Чрезмерное потребление углеводов и жира, а также недостаток фруктов, овощей и белка может привести к ожирению, сердечнососудистым заболеваниям и другим проблемам со здоровьем. Недостаток физической активности увеличивает риск развития диабета, депрессии и ухудшает общую физическую форму. Помимо физического состояния, психологическое благополучие подростков также требует особого внимания. Подростки, сталкиваясь с нереалистичными идеалами, часто развивают низкую самооценку и затрудняются в установлении здоровых межличностных отношений. Построение положительных мыслей, развитие самооценки и формирование здоровых социальных связей являются важными компонентами психического благополучия и способствуют общему здоровью подростков. Однако, несмотря на эти проблемы, существует много возможностей для улучшения состояния здоровья подростков. Важно обратить внимание на различные меры и способы поддержания здорового образа жизни. Образование, поддержка со стороны родителей и общества, а также создание подходящей физической и психологической среды, играют ключевую роль в достижении и поддержании оптимального здоровья. Активная роль родителей, членов семьи, школы и общественности имеет решающее значение в поддержке здоровья подрастающего поколения. Родители могут стимулировать своих детей к употреблению здоровой пищи и участию в физической активности, а также создавать условия для их психологического благополучия. Школы и учителя могут предоставлять информацию о важности здоровья, его составляющих, и включать физическую активность в учебную программу. Поддержка со стороны общественности, включая проведение общественных программ и инициатив, поможет создать окружение, способствующее здоровому развитию подрастающего поколения. Для поддержки здоровья подрастающего поколения необходимо создание благоприятной среды, в которой здоровый образ жизни станет нормой. Общественные организации, медицинские учреждения и образовательные учреждения могут участвовать в передаче знаний и информировании подростков о важности здоровья. Кроме того, практические советы и рекомендации могут помочь подросткам принять собственную ответственность за свое здоровье. Этим я хочу сказать, что здоровье подрастающего поколения - это ключевой фактор для их будущего успеха как в самой жизни, так и в целом.

Задача всего общества - обеспечить молодежь полным набором знаний и инструментов, чтобы они могли развиваться и расти на основе здорового образа жизни. Путем совместных усилий и действий мы можем создать прочную основу для здоровья и благополучия подрастающего поколения. За последние годы в России обострилась проблема с состоянием здоровья населения, увеличилось количество людей, употребляющих наркотики, злоупотребляющих алкоголем и пристрастившихся к курению. К основным причинам, негативно влияющим на состояние здоровья населения, следует отнести снижение уровня жизни, ухудшение условий учебы, труда, отдыха и состояния окружающей среды, качества и структуры питания, увеличение чрезмерных стрессовых нагрузок, в том числе снижение уровня физической подготовленности и физического развития практически всех социально-демографических групп населения.

Молодому поколению, грозит опасность малоподвижности, поэтому необходимо найти возможность для занятий физической культурой, повышение двигательной активности, создать все необходимые условия для того, чтобы мы росли физически здоровыми, крепкими. Поэтому правильно поставленной воспитательной работой может считаться только та, в рамках которой большое место занимает физическое воспитание детей. Физическая культура должна стать образом жизни детей! Массовый спорт – это явление, которое пользуется большой популярностью в современном обществе. Он заключается в организации и проведении спортивных мероприятий, в которых могут принимать участие все желающие. Его отличительной особенностью является то, что главная цель этого вида спорта – несение удовольствия, а не достижение высоких спортивных результатов. Также такой спорт является одним из ключевых составляющих здорового образа жизни и физической активности современного общества. Он объединяет людей разных возрастов, социального статуса и профессий, предоставляя возможность не только укрепить физическое здоровье, но и наладить социальные связи, развить смекалку и навыки командной работы. Массовый спорт предоставляет широкий выбор видов активности, включая в себя футбол, баскетбол, волейбол, теннис и много других видов спорта. Многие люди предпочитают заниматься именно массовым спортом, потому что это доступно каждому, не зависимо от его физической подготовки или возраста. Участие в массовых спортивных мероприятиях имеет множество положительных последствий.

Во-первых, это способствует укреплению физического здоровья, о чем говорилось ранее. Регулярные физические нагрузки помогают поддерживать тело в тонусе, улучшают работу сердечно-сосудистой системы, снижают риск возникновения ожирения и других хронических заболеваний, способствуют укреплению мышц и общему физическому развитию.

Во-вторых, массовый спорт способствует социализации и созданию дружественных отношений. Участие в командных играх требует сотрудничества, взаимодействия и развития навыков командной работы. Таким образом, массовый спорт – это не только возможность принять участие в спортивных мероприятиях, но и способ создать здоровое общество, объединенное общим интересом к физической активности и здоровому образу жизни. Он предоставляет возможность каждому человеку найти для себя подходящий вид спорта и насладиться его пользой и разнообразием. Вовлекайтесь в массовый спорт, активно занимайтесь физическими упражнениями и наслаждайтесь всеми благами, которые он приносит.

Список использованных источников

1. Леснянская, Ж. А. Психология подросткового возраста и ранней юности: учеб. пособие по курсу «Психология подросткового возраста»/ Ж. А. Леснянская; Забайкал. гос. унт. - Чита: ЗабГУ, 2018. – 148 с.

2. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер - Москва : Юрайт, 2019. - 424 с. - (Профессиональное образование).

3. Физическая культура. Фитнес : учебное пособие/ Т. Н. Шутова, Д. В. Выприков, О. В. Везеницын, И. М. Бодров, Г. С. Крылова, Д. А. Кокорев, А. Г. Буров, О. В. Мамонова, Д. М. Гаджиев. – Москва : ФГБОУ ВО