

Рудниченко Татьяна Дмитриевна

студентка

Научный руководитель

Мальцева Полина Николаевна

канд. экон. наук, доцент

ФГБОУ ВО «Северо-Восточный государственный университет»

г. Магадан, Магаданская область

РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА КАК ОСНОВА ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ МОЛОДЕЖИ В МАГАДАНСКОЙ ОБЛАСТИ

***Аннотация:** в статье анализируется роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни молодежи Магаданской области. На основе данных официального доклада о положении молодежи в 2024 году рассматриваются тенденции развития спортивной активности, инфраструктурные возможности и интеграция физкультурно-спортивной деятельности в систему профилактики социально-негативных явлений. Делается вывод о значимости систематических занятий физической культурой как фактора укрепления здоровья и социальной адаптации молодежи в условиях северного региона.*

***Ключевые слова:** физическая культура, спорт, здоровый образ жизни, молодежь, Магаданская область, спортивная инфраструктура, профилактика.*

В современном российском обществе вопросы развития массового спорта и формирования здорового образа жизни приобретают особую актуальность. Качественные характеристики народонаселения ухудшаются: снижается рождаемость, повышается смертность от сердечно-сосудистых заболеваний, наркомании, алкоголизма, ухудшаются показатели физического развития молодежи. Популяризация здорового образа жизни должна стать приоритетом государственной политики [1, с. 360].

Особое значение эта проблема имеет в регионах с экстремальными природно-климатическими условиями, к числу которых относится Магаданская область. Специфика северного региона предъявляет повышенные требования к состоянию здоровья населения, и в первую очередь – молодежи как основного трудового потенциала территории.

Физическая культура и спорт являются важнейшими компонентами здорового образа жизни. Спорт выполняет не только функцию укрепления организма, но и социально-воспитательную миссию, способствуя формированию дисциплины и лидерских качеств.

Данные Всемирной организации здравоохранения свидетельствуют, что регулярная физическая активность снижает риск возникновения депрессии и тревожных расстройств у молодежи более чем на 25% [3, с. 360]. Это особенно важно в условиях северного региона, где высокая учебная нагрузка и влияние цифровой среды могут провоцировать стрессовые состояния.

Согласно данным департамента физической культуры и спорта Магаданской области, в 2024 году физической культурой занимались около 32 тысяч человек в возрасте 14–35 лет, что на 13% больше, чем в 2023 году (28 736 человек). Молодежь посещает тренировки в 18 учреждениях спортивной подготовки, тренажерных залах, фитнес-центрах и спортивных клубах. В регионе работает 25 фитнес-клубов, где в 2024 году занималось около 10 тысяч человек.

Наиболее популярные виды спорта: плавание, волейбол, баскетбол, футбол, хоккей, единоборства (бокс, дзюдо, самбо), лыжные гонки, горнолыжный спорт, сноуборд, северное многоборье, фитнес. Растет число занимающихся уличными видами спорта: паркур, воркаут, скейтбординг, что особенно важно для отдаленных территорий.

В 2024 году нормативы ГТО выполняли 650 человек, 91 молодой человек получил знаки отличия: в группе 16–17 лет – 60 знаков (30 золотых), в группе 18–29 лет – 31 знак (12 золотых). Акция «Зарядись!» ко Дню физкультурника познакомила с комплексом ГТО более 140 воспитанников детских лагерей, где ребята выполняли отжимания, прыжки, бег, что способствовало интересу к спорту.

В Магаданской области спорт интегрирован в систему профилактики асоциальных явлений в рамках госпрограммы «Молодежная политика и патриотическое воспитание». В 2024 году проведены конкурс социальной рекламы «Молодежь выбирает ЗОЖ!» (49 работ), акция «Ярмарка здоровья» (700 участников), проект «Навигатор здоровья», всероссийские акции «Сообща, где торгуют смертью» и «Стоп ВИЧ/СПИД». В рамках «Навигатора здоровья» прошла викторина «Квиз, Плиз! ЗОЖ!», выявившая 5 команд победителей [2].

Образовательные организации – ключевое звено формирования здорового образа жизни. В регионе 15,7 тысяч школьников и 6 тысяч студентов. Исследования показывают: более 70% студентов-спортсменов отмечают повышение концентрации и успеваемости [3, с. 363].

Реализуется проект «Школа Юнармейца»: в 2024 году проведено 20 занятий (120 участников) по строевой подготовке и стрельбе. На базе центра «Подвиг» прошли сборы по военной службе для 233 юношей с тактической и физической подготовкой. В летних лагерях действовали патриотические смены «Патриот» (52 участника) и смена для курсантов (35 человек).

Социологическое исследование ноября–декабря 2024 года выявило отношение молодежи к факторам риска: 43% отрицательно относятся к курению сигарет, 42% – к электронным сигаретам. К алкоголю отрицательно относятся 39,8%, нейтрально – 32%, положительно – 7,3%. Причины употребления психоактивных веществ: стремление доказать взрослость (48,4%), расслабление (44,1%), уход от проблем (38,6%), любопытство (34,9%).

Основные занятия молодежи – домашний досуг (48,3%) и творчество (41,6%), спорт и туризм развиты слабо. Миграционные настроения высоки: 58,7% планируют уехать из-за климата (17,9%), желания быть ближе к родственникам (16,2%), отдаленности региона (12,3%) и низкого уровня жизни (11,7%). Развитие спортивной инфраструктуры может способствовать закреплению молодежи [2].

Среди проблем – недостаточная доступность услуг в отдаленных территориях и неравномерное финансирование. Перспективные направления: строительство и реконструкция объектов, развитие уличных видов спорта, повышение квалификации тренеров, популяризация ЗОЖ через СМИ [4].

Развитие физической культуры и спорта – основа формирования здорового образа жизни молодежи Магаданской области. Рост вовлеченности на 13% в 2024 году подтверждает эффективность мер. Спорт укрепляет здоровье, профилактирует негативные явления, формирует дисциплину и ответственность. Интеграция спорта в патриотическое воспитание (юнармия, ГТО) расширяет возможности личностного развития. Для решения проблем инфраструктуры и миграции необходим комплексный подход с участием органов власти, образовательных и спортивных организаций.

Список литературы

1. Анищенко А.А. Роль и значение физической культуры для современного студента / А.А. Анищенко, П.К. Панченко // Концепт. – 2025. – №43. – С. 360–363. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/rol-i-znachenie-fizicheskoy-kultury-dlya-sovremennogo-studenta> (дата обращения: 09.03.2026).

2. Положение молодежи на территории Магаданской области в 2024 году: доклад // Официальный сайт департамента молодежной политики Магаданской области. – URL: https://molodezh.49gov.ru/common/upload/63/editor/file/Polozhenie_molodezhi_Magadanskoy_oblasti_v_2024_godu2.pdf (дата обращения: 09.03.2026).

3. Кажен Л.Ж. Спорт как фактор формирования здорового образа жизни и социальной активности молодежи / Л.Ж. Кажен // Молодой ученый. – 2025. – №43 (594). – С. 360–363. – URL: <https://moluch.ru/archive/594/128767/> (дата обращения: 09.03.2026). EDN UQSUMI

4. Резолюция круглого стола «Массовый спорт. Проблемы и перспективы развития» // Официальный сайт КППФ Санкт-Петербург. – URL:

<https://cprfspb.ru/news/rezolyuciya-kruglogo-stola-massovyj-sport-problemy-i-perspektivy-razvitiya/> (дата обращения: 09.03.2026).