

*Шеметова А.С. Физическая культура, спорт и здоровье студентов // Академия педагогических идей «Новация». Серия: Студенческий научный вестник. – 2018. – № 01 (январь). – АРТ 71-эл. – 0,2 п.л. - URL: <http://akademnova.ru/page/875550>*

**РУБРИКА: ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ**

**Шеметова А.С.**

Студентка 2 курса, факультета дизайна архитектурной среды  
Белгородский государственный технологический  
университет им. В.Г. Шухова  
[shemetovaann23@yandex.ru](mailto:shemetovaann23@yandex.ru)

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, СПОРТ И ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНТОВ**

*Аннотация:* В данной статье отображены результаты исследования, проведенного среди студентов. В работе рассматривается роль физической культуры и спорта как фактора улучшения здоровья в повседневной жизни студентов БГТУ. Выяснилось, что студенты, занимающиеся спортом, лояльнее оценивают свое физическое состояние, они с большей долей искренности и уверенности говорят о влиянии физической культуры на укрепление здоровья.

*Ключевые слова:* физическая культура, спорт, физическая активность, профилактика.

**Shemetova A. S.**

The 2nd year student of the faculty of design of architectural environment  
Belgorod state technological University V. G. Shukhov  
[shemetovaann23@yandex.ru](mailto:shemetovaann23@yandex.ru)

**PHYSICAL CULTURE, SPORT AND HEALTH OF STUDENTS**

*Abstract:* this article shows the results of a study conducted among students. This paper examines the role of physical culture and sports as the factor of improving health in the everyday life of students of the University. It turned out that students involved in sports, more loyal you assess your physical condition, they with a greater degree of sincerity and confidence speak about the influence of physical education on health promotion.

*Key words:* physical education, sport, physical activity, prevention.

Развитие России напрямую связано с духовным и физическим здоровьем молодого поколения [3]. Развитие культуры индивида основывается на его активной творческой деятельности. Можно сказать, что культура развивается наряду с формированием личности. Культурный прогресс общества измеряется масштабами создаваемой им человеческой личности. Человек является творцом культуры, ее носителем. Характерной чертой культуры является то, что она предоставляет человеку возможность выразить всю полноту, абсолютность и универсальность человеческого потенциала. Культурой создается личность. Современные научные изыскания говорят о том, что ключевым фактором данного процесса, в том числе, является состояние здоровья индивида.

Именно поэтому государственная концепция развития физической культуры содержит и такое направление как улучшение качества физического состояния людей. При этом важнейшей задачей общества можно назвать приобщение подрастающего поколения к культуре физической деятельности, способствующей развитию здорового образа жизни. Деятельность в области физической культуры направлена на физическое совершенствование человека, на укрепление его здоровья.

Основная цель политики Российского государства в области спорта и физической культуры заключается в создании условий, которые обеспечивают возможность:

- ведения здорового образа жизни;
- систематических занятий физической культурой и спортом,
- получения доступа к улучшенной спортивной инфраструктуре,
- повышения конкурентоспособности российского спорта.

Идея совершенствования физической культуры и спорта в РФ называет первоочередными мерами, направленными на охрану здоровья, формирование условий и привлечение разных групп населения в активные занятия физкультурой и спортом. При этом система образования, согласно данной концепции, должна инициировать развитие детского и юношеского спорта.

Своеобразным фундаментом физической культуры с уверенностью можно назвать двигательную активность человека, направленную на сохранение его сил. Необходимо учесть, что к подобным методам активности относятся только те, что позволяют человеку сформировать необходимые в его жизнедеятельности двигательные способности и навыки, а также обеспечить направленное улучшение жизненно значимых физических качеств и вообще улучшить состояние его здоровья.

Функции физической культуры предоставляют возможность человеку удовлетворить свои естественные потребности в движении, улучшить уровень физического состояния и развития организма [1]. Также, нельзя забывать о специфических функциях физкультуры: рекреативной и оздоровительно-реабилитационной. Это использование физических упражнений для активного отдыха людей и целенаправленный процесс

применения различных физических упражнений с целью восстановления или возмещения частично или временно потерянных двигательных возможностей, лечение травм и их последствий.

Согласно имеющимся в прессе данным, в настоящее время спортом и физической культурой в России занимается не более 8-10 % граждан страны, тогда как в других государствах мира данный показатель значительно выше - 40-60 %. Такая статистика удручает [4].

Требует срочного решения и другая, еще более острая, проблема – слабая физическая подготовка и слабая физическая подготовленность учащейся молодежи в Российской Федерации. Это является прямым следствием того, что молодежь мало занимается физкультурой и спортом. Учащиеся и студенты ведут в основной своей массе малоподвижный образ жизни, увеличивается число девушек и юношей, которые отнесены по своему состоянию здоровья к специальному учебному отделению. Можно все объяснить чрезмерным увлечением молодежи компьютерами и гаджетами, но это абсолютно точно не единственная причина такого явления. Конечно же, Федеральным законом РФ «О физической культуре и спорте в РФ» вступившим в силу 23 ноября 2015 г. физическая культура и спорт рассматривается как одно из возможных средств укрепления состояния здоровья, терапии болезней, содействия высокой работоспособности индивида, а также подготовки граждан к защите Родины [2]. И все же, в наши дни правовая и нормативная базы в сфере физической культуры и спорта, экономическое положение в стране не позволяют реализовать в достаточной степени право любого гражданина Российской Федерации на занятия физкультурой и спортом. Наверное, никто не станет спорить с тем, что молодые люди часто сталкиваются попросту с финансовыми сложностями – дорогие абонементы в спортзалы, бассейны, различные

секции. Ведь бюджетным финансированием не обеспечивается в полной мере не только потребности спорта, но и совершенствование спорта для всех. Еще одной причиной недостаточного количества учащейся молодежи, регулярно занимающейся физической культурой, можно с определенной долей уверенности назвать слабую эффективность популяризации здорового образа жизни в СМИ, а так же слабую инфраструктуру спортивных объектов.

Все перечисленные проблемы, к сожалению, не обошли стороной и Белгород, где остро стоит вопрос необходимости улучшения состояния здоровья молодежи. По статистике, в нашем городе за последние несколько лет увеличилось количество молодых людей, которые употребляют наркотические вещества, злоупотребляют алкоголем и увлекаются курением. В Белгороде так же, как и в России в целом, увеличивается количество молодых людей, которые имеют нарушения в состоянии здоровья. Но в Белгородском государственном университете им. Шухова делается ставка на способную, талантливую и активную молодежь. В университете предоставляются самые широкие возможности для получения высококлассного образования, саморазвития и самореализации личности каждого студента, способности к успешной социализации в обществе с продуктивным использованием потенциала занятий физической культурой и спортом в процессе профессиональной деятельности [3].

Статистические данные на сентябрь 2017 года дают представление о соотношении всего количества студентов Инженерно-строительного института и Архитектурного института БГТУ им. В.Г. Шухова, относящихся к различным учебным отделениям (табл. 1).

**Таблица 1**

курс	Всего студентов	Основное учебное отделение	Специальное учебное отделение
1,2,3	1870	1256	614

Далее в исследовании приняли участие студенты 1-3 курса (1870 студентов) вышеназванных институтов университета. Им было предложено ответить на 5 вопросов, имеющих определённые варианты ответов. Полученные в ходе опроса результаты сведены в таблицу 2.

**Таблица 2**

№ вопроса	Варианты ответов	Результаты опроса, (%)
1. Как вы оцениваете уровень своей физической подготовленности	низкий	55%
	высокий	45%
2. Какие факторы мешают вам заниматься физической культурой?	Проблемы со здоровьем	35%
	Отсутствие положительного стимула	65%
3. Как вы считаете, следует ли человеку с хроническим заболеваниями заниматься физической культурой?	В данном случае заниматься вредно	64%
	В данном случае необходимы занятия физической культурой	36%
4. Формы занятий физической культурой студентов	Занятия в спортивных секциях и спортивных клубах города	30%
	Плановые учебные занятия физической культурой	70%
5. Основные причины пропусков учебных занятий физической культурой	ОРВИ	72%
	Специальная медицинская группа	28%

В результате исследования выявили, что занятия физической культурой для большинства студентов (70 %) в основном приходятся только на учебные занятия в университете и всего 30 % дополнительно занимаются в спортивных секциях и клубах города.

В ходе беседы с этими студентами выяснились еще и некоторые другие причины, а именно: отсутствие достойной спортивной базы (в городе, вузе) и высокие цены платных услуг в спортивных секциях и клубах города.

Подвергая оценке уровень своей физической подготовленности (вопрос № 1), студенты, занимающиеся физической культурой и спортом активно, более осмысленно оценили свое физическое состояние, а студенты со слабой физической активностью склонны были к переоценке своих возможностей.

Каждый человек хочет прожить свою жизнь долго и счастливо. Без здоровья этого не сделать. Закладываются основы здоровья в детстве, в молодости. К сожалению, знания о существенном влиянии здорового образа жизни для многих молодых людей еще не выступают их личными убеждениями, а ценность здоровья не является мотивацией для обеспечения его сохранения. Большинство здоровье воспринимается на уровне физического благополучия. Многие люди считают, что основным условием его сохранения является отказ от каких-либо вредных привычек и правильный рацион питания. Однако, в сознании таких людей здоровье еще не представляет собой одну из ключевых ценностей.

Молодежь, как будущее любого общества, должна получать физическое воспитание и приобретать базовые двигательные навыки. Следовательно, молодые люди должны вовлекаться в рамках или за рамками образовательной программы в занятия физической культурой и спортом, и ежедневно выполнять различные физические упражнения.

Так же нужно развивать систему мониторинга физической подготовленности, в первую очередь детей и учащейся молодежи. Результаты таких исследований дадут возможность своевременно анализировать ситуацию и создавать программы, которые направлены на совершенствование физической культуры и спорта, построение здорового образа существования, улучшение физической подготовленности молодого поколения.

В Российской Федерации спортивная инфраструктура на сегодняшний день развита не очень хорошо, однако она с каждым годом совершенствуется. Правительством уделяется все большее внимание созданию оптимальных условий для развития спорта – профессионального и любительского, а также привлечению к нему молодёжи. Будем надеяться, что в ближайшем будущем приведенная выше статистика опросов среди молодежи станет более оптимистичной.

#### **Список использованной литературы:**

1. Ильинич, В.И. Физическая культура студента: Учебник. М.: Издательский центр «Гардарики», 2000. — 448 с.
2. Концепция развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2005 г.: принята правительством Российской Федерации от 29 октября 2002 г. № 1507-р.
3. Крамской, С.И. К вопросу повышения имиджа занятий физической культуры и спортом в системе профессионального самоопределения личности (на примере БГТУ им. В.Г. Шухова) / С.И. Крамской, И.А. Амельченко. Научный журнал «Дискурс», 2017. – С. 58–64.
4. Маркова, В.В. Основы здорового образа жизни и профилактика болезней. – М.: Издательский центр «Академия», 2001. –320 с.

*Дата поступления в редакцию: 23.01.2018 г.*

*Опубликовано: 28.01.2018 г.*

*© Академия педагогических идей «Новация». Серия «Студенческий научный вестник», электронный журнал, 2018*

*© Шеметова А.С., 2018*