

*Бормотова А.А., Борисова М.В. Физическая культура и спорт как социальные феномены в жизни студентов // Академия педагогических идей «Новация». – 2019. – №6 (июнь). – АРТ 200-эл. – 0,2 п. л. – URL: <http://akademnova.ru/page/875548>*

**РУБРИКА: ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ**

**796 УДК**

**Бормотова Алена Алексеевна**  
студентка 2 курса, факультета управления и бизнеса  
Кемеровский институт (филиал) Российского Экономического  
Университета им. Г.В. Плеханова  
[Repler70@mail.ru](mailto:Repler70@mail.ru)

**Борисова Маргарита Викторовна**  
старший преподаватель кафедры гуманитарных дисциплин  
Кемеровский институт (филиал) Российского Экономического  
Университета им. Г.В. Плеханова  
[foxxu\\_italian\\_dream@list.ru](mailto:foxxu_italian_dream@list.ru)  
г. Кемерово, Российская Федерация

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ КАК СОЦИАЛЬНЫЕ  
ФЕНОМЕНЫ В ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ**

*Аннотация:* В настоящее время жизнь студентов превратилась в постоянный круговорот срочных дел. Каждый стремится успеть сделать как можно больше и из-за этого появляется нехватка личного времени. К сожалению, именно по этой причине у студентов не остается времени на физические активности. Но может все не так категорично и занятия физической культурой и спортом все-таки являются социальным феноменом для современных студентов? Рассмотрим данный вопрос подробнее.

*Ключевые слова:* студенты, физическая культура, анализ, задача, спорт.

**Bormotova Alyona,**  
student 2 course of the faculty management and business  
Kemerovo Institute (branch) of the Federal State Budget  
educational institution of higher education  
«Plekhanov Russian University of Economics».  
**Borisova Margarita Viktorovna,**  
Senior Lecturer, Department of Humanities,  
Kemerovo Institute (branch) of the Federal State Budget  
educational institution of higher education  
«Plekhanov Russian University of Economics».  
Kemerovo, Russian Federation

## **PHYSICAL CULTURE AND SPORT AS A SOCIAL PHENOMENA IN THE LIFE OF STUDENTS**

*Abstract:* Currently, the life of students has become a constant cycle of urgent matters. Everyone wants to have time to do as much as possible and because of this, there is a lack of personal time. Unfortunately, for this reason, students do not have time for physical activities. But maybe everything is not so categorical and physical education and sports are still a social phenomenon for modern students? Consider this question in more detail.

*Keywords:* students, physical education, analysis, task, sport.

Развитие трудовой деятельности человека и влияние географической среды способствовало появлению физической культуры. В зарождении физических упражнений также важную роль сыграла и объективная биологическая предпосылка – двигательная деятельность является естественной потребностью человека.

Цель физической культуры – положительное воздействие на жизненно-важные функции организма. Для современного общества физическая культура и спорт – важная часть общей культуры человечества,

вид социальной деятельности, направленной на развитие физических способностей.

Что касается студентов, то при очевидном сходстве учебного труда студентов с характером профессиональной деятельности лиц, относимых к 1-й группе видов труда, он содержит в себе отличительную особенность, заключающуюся в том, что в режиме учебной недели имеет занятия по физическому воспитанию.

Доказано, что целесообразно применять программу занятий с различными элементами из фитнеса: оздоровительная аэробика, фитнес-аэробика STRONG by Zumba; упражнения на укрепление связок опорно-двигательного аппарата (растяжка); отдельные элементы из степ-аэробики, упражнения с фитнес оборудованием, направленные на сохранение баланса (bosu balance, подушка US Medica, фитбол, Blacrol); элементы из йоги, пилатеса, а также целесообразным является использование кардио-тренажеров, тренажера "Total gym gravity" [4].

Считается установленным, что у студентов расход энергии равняется 2550 - 2800 ккал/сутки при оптимуме, обеспечивающем полноценную жизнедеятельность организма, в 3000 - 3800 ккал. Таким образом, имеется дефицит по затратам энергии порядка 450 - 1000 ккал, который может быть ликвидирован единственно возможным способом - повышением двигательной активности [2].

Поэтому физическое воспитание является неотъемлемой составной частью обучения и профессиональной подготовки студентов. Оно направлено на укрепление здоровья, улучшения физической и профессионально-прикладной подготовленности студентов [1].

К сожалению, многие студенты пренебрегают занятиями физической культуры. А у людей, систематически занимающихся спортом, улучшается сон, аппетит, общее самочувствие, повышается работоспособность [3]. Также систематические упражнения служат хорошим средством укрепления здоровья.

Исследование было организовано и проведено в Кемеровском институте (филиале) РЭУ им. Г.В. Плеханова на кафедре гуманитарных дисциплин. В исследовании принимали участие студенты 1 и 2 курсов в возрасте 18-20 лет в количестве 56 человек из них 32 девушки и 24 юноши (таблица 1).

**Таблица 1**

**Анализ занятия спортом среди студентов 1, 2 курса КемИ РЭУ  
им. Г.В. Плеханова (%)**

Ответ	Факультет управления и бизнеса n = 18		Экономический Факультет n = 25		Юридический Факультет n = 13		Средний %
	Девушки n = 7	Юноши n = 11	Девушки n = 15	Юноши n = 10	Девушки n = 10	Юноши n = 3	
Да	38,4	63,6	75	35,7	57,1	62,5	55,38
Нет	61,5	37,4	25	64,3	42,8	37,5	44,62

Из анализа опроса по гендерному признаку можно выявить следующие данные. 58,3% девушек первого и второго курсов занимаются спортом. Оставшиеся 41,7 % – нет. Похожая ситуация и у парней: 51,5% от общего количества парней предпочитают спорт, а 48,5% не считают нужным тратить на это время.

Таким образом, из результатов опроса и анализа можно сделать вывод, что большая часть студентов первого и второго курсов КемИ РЭУ им. Г.В. Плеханова все-таки занимаются спортом в спортзалах, на специально-оборудованных площадках или дома. Несмотря на небольшое количество свободного времени, студенты стараются следить за своим здоровьем и физическим состоянием.

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

1. Муллер, А. Б. Физическая культура студента [Электронный ресурс] : учеб. пособие / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко, А. Ю. Близнаевский // – Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2016.- 103с
2. Мелешкова Н.А. Педагогические условия формирования здорового образа жизни студентов вуза / Н.А. Мелешкова, Г.А. Унжаков., Н.А. Букреева // Профессиональное образование в России и за рубежом, 2013 г. – С. 79-82.
3. Сидорова Н.А. Проведение методико-практических занятий по физической культуре со студентами института / Н.А. Сидорова, М.В. Борисова // Проблемы развития физической культуры и спорта в новом тысячелетии. – 2015. – С. 286.
4. Борисова М.В. Использование элементов фитнес направлений на занятиях по физической культуре, и их психопатическое влияние на студентов, отнесенных к специальной медицинской группе / М.В. Борисова, Мусохранов А.Ю. / Современный ученый. – 2018. – № 1. – С. 6-7.

*Дата поступления в редакцию: 02.06.2019 г.*

*Опубликовано: 08.06.2019 г.*

*© Академия педагогических идей «Новация», электронный журнал, 2019*

*© Бормотова А.А., Борисова М.В., 2019*