

**Андрющенко Ирина Александровна**

студентка

Научный руководитель

**Конобейская Анжелика Владимировна**

аспирант, старший преподаватель

ФГБОУ ВО «Тихоокеанский государственный университет»

г. Хабаровск, Хабаровский край

DOI 10.31483/r-105057

## **ПОВЫШЕНИЕ ВНУТРЕННЕЙ МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОВ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ СПОРТОМ**

***Аннотация:** в статье рассматривается роль спорта в жизни студента, а также его влияние на физическое здоровье общества в целом. Проведен анализ значимости качественных показателей при анализе физического благополучия.*

***Ключевые слова:** спорт, физическая культура, ЗОЖ, физическое здоровье, студент.*

Здоровье – первая и самая важная потребность человека, которая определяет его трудоспособность и обеспечивает гармоничное развитие личности. Это важнейшая предпосылка познания окружающего мира, самоутверждения и человеческого счастья. Долгая активная жизнь – важный элемент человеческого существования.

Актуальность темы, обусловлена повышенным вниманием к здоровому образу жизни студентов, что связано с обеспокоенностью общества состоянием здоровья студенческой молодежи, ростом заболеваемости в процессе профессионального обучения и последующим снижением их трудоспособности.

Необходимо понимать, что здорового образа жизни не существует как отдельного образа жизни в целом. Здоровый образ жизни (ЗОЖ) – это образ жизни, основанный на принципах нравственности, рационально организованный, активный, в труде и закаливании, позволяющий сохранить моральное, психическое и физическое здоровье, до самого преклонного возраста.

Согласно проведенным исследованиям выявлена значимость мотивации студентов при занятии спортом, а также рассмотрены предпосылки для этого, включая национальные проекты и государственные программы.

Здоровый образ жизни – это набор исторически проверенных и отобранных временем и практикой норм и правил жизни, направленных на то, чтобы человек:

- умел работать высокоэффективно и экономно, рационально расходовать свои силы, знания и энергию в процессе профессиональной, общественно полезной деятельности;
- владел знаниями, навыками и умениями восстановления и оздоровления организма, после напряженной работы;
- постоянно углублял свои нравственные убеждения, духовно обогащался, развивал и совершенствовал свои физические качества и способности;
- самостоятельно поддерживал и укреплял свое здоровье.

Добровольный отказ от вредных привычек, связанных с курением, пьянством, наркоманией, является важной предпосылкой, и абсолютно необходимым условием, для естественного и нормального образа человека.

Существует множество определений этого понятия, смысл которых определяется профессиональной точкой зрения авторов. Согласно определению Всемирной Организации Здравоохранения, принятому в 1948 году: «здоровье – это состояние физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов».

Здоровье человека – это результат сложного взаимодействия социальных, экологических и биологических факторов. Считается, что вклад различных факторов в состояние здоровья следующий [3]:

- наследственность – 20%;
- окружающая среда – 20%;
- уровень медицинской помощи – 10%;
- образ жизни – 50%.

Согласно приведенным статистическим данным мы видим, что физическое здоровье человека, а значит и его физическое благополучие, определяется 5 основными показателями. Самым ёмким из которых является образ жизни, который составляет 50%, т.е. ровно половину качественного показателя. Именно поэтому так важно вести здоровый образ жизни, ведь предупредить возникновение того или иного недуга проще чем его лечить и с точки зрения самого здоровья, и с точки зрения экономии.

Ведение здорового образа жизни с раннего возраста и осознание его важности позволяет растить здоровое поколение, которое в дальнейшем не будет бременем государству с точки зрения финансирования, и будет в трудоспособном возрасте приносить пользу, делая свой вклад в развитие государства.

В нашем веке спорт представляют собой полифункциональное социальное явление. В первую очередь это напрямую связано с фактом воздействия на воспитание человека, а также предупреждением и снижением риска широкого спектра заболеваний. Спорт на регулярной основе приводит к повышению функциональных возможностей человека, активности обменных процессов в организме, а также стабилизации обмена веществ и энергии [1].

XXI век подразумевает под собой расширение информационных сфер и переход с физической деятельности на умственную, особенно это коснулось жителей городской среды. Однако этот факт не исключает потребности современного человека в физической нагрузке, ведь такая нагрузка является жизненно необходимой для полноценного физического здоровья.

В связи с этим существует множество государственных программ и общественных движений, пропагандирующих спорт, такие как:

- «Развитие физической культуры и спорта». В 2022 году программа получила дополнительное финансирование в размере 3 млрд руб. на развитие спорто-ориентированный инфраструктуры в городах;
- на сегодняшний день в РФ существуют Федерации по 107 видам спорта, включая киберспорт, который считается малоподвижным.

Одним из приоритетов современной государственной политики является сохранение и укрепление здоровья населения Российской Федерации и усиление пропаганды здорового образа жизни с малых лет, и сопровождается на протяжении всей жизни человека. Утверждён паспорт приоритетного проекта «Формирование здорового образа жизни»

Ключевая цель проекта – увеличить долю граждан, приверженных здоровому образу жизни, до 60% к 2025 году [3].

Если рассматривать рейтинг приверженности к ЗОЖ по регионам, то мы увидим, что оценка приверженности здоровому образу жизни проводилась на основе шести показателей: объем потребления табака и продажи алкоголя, количество преступлений, совершенных в состоянии алкогольного и наркотического опьянения и преступлений, связанных с незаконным оборотом наркотиков, а также уровень смертности от причин, связанных с употреблением алкоголя и запрещенных веществ.

По итогам 2021 года тройка лидеров не изменилась, самый здоровый образ жизни по-прежнему ведется на Кавказе. Безоговорочным лидером является Чечня, далее идет Дагестан и Ингушетия, однако такую позицию эти регионы занимают еще и по причине своего вероисповедания – ислама.

А Дальний Восток занял последнюю десятку с конца. Самые высокие показатели пагубных привычек, однако, зафиксированы в сибирском регионе – Хакасии. Далее идут дальневосточные субъекты – на предпоследнем 84 месте Камчатка, на 83-м – Сахалин, на 81-м – Еврейская АО, на 80-м – Амурская область, на 79-м – Забайкалье, на 77-м – Магаданская область, на 76-м месте – Чукотка, на 75-м – Бурятия.

Исходя из таких статистических данных можно сделать вывод о необходимости повышения качественных показателей здорового образа жизни населения в этих регионах.

В целях реализации положений Стратегии развития здравоохранения Российской Федерации, на период до 2025 года, утвержденной Указом Президента

Российской Федерации от 6 июня 2019 г. №254, Министр здравоохранения В.И. Скворцова, подписала приказ: от 15 января 2020 года №8, об утверждении Стратегии формирования здорового образа жизни населения, профилактики и контроля неинфекционных заболеваний на период до 2025 года. Согласно этому приказу утверждена новая Стратегия формирования здорового образа жизни населения, профилактики и борьбы с неинфекционными заболеваниями на период до 2025 года [3].

Помимо приведенных данных на региональных уровнях формируются самостоятельные общественные объединения целью которых является пропаганда спорта и здорового образа жизни, самые известные из них приобретают государственные масштабы.

Подводя итог можно утверждать, что спорт – это результат множества правильных решений, принятых индивидом.

Личностно-мотивационные качества студента, его жизненные ориентиры, имеют большое значение, в формировании здорового образа жизни. И государство, и семья, в определенной степени, могут влиять на поведение человека, выбор образа жизни. Тем не менее, последнее слово всегда остается за самим человеком. Только он сам, может выбрать то, что ему нужно: нездоровый образ жизни, то есть самоуничтожение, или полноценную и счастливую жизнь в мире с собой и своими близкими.

Однако есть и обратная сторона медали, наравне с попытками популяризировать ЗОЖ на всех уровнях работают также маркетологи, целью которых является выгода, доход, от продаж алкогольной и табачной продукции.

Именно поэтому государство вводит ограничения на пропаганду продукции вредной для физического здоровья, ограничивая места для курения, создавая зоны свободные от курения, время продажи спиртного, и нацеливается на пропаганду здорового образа жизни, причем вводит эту пропаганду в образовательных учреждениях, что позволяет предупреждать проблему с здоровьем взрослого населения возвращая здоровое поколение с юного возраста. Такая политика

позволяет повышать качество жизни и эффективность труда взрослого населения нашей страны, а значит делает её более конкурентоспособной на мировой арене.

### ***Список литературы***

1. Зорин В.О. Исследование влияния телевидения на сознание молодежи / В.О. Зорин, Н.Е. Киселева, Л.В. Быкасова // XIII Студенческая международная заочная научно-практическая конференция «Молодежный научный форум: гуманитарные науки».
2. Здоровый образ жизни семьи. Информационный стенд. – М.: Сфера; Ранок, 2017. – С. 51.
3. Распоряжение Правительства РФ от 29.11.2014 №2403-р «Об утверждении Основ государственной молодежной политики Российской Федерации на период до 2025 года» // СПС КонсультантПлюс.