

*Дубышкина Елизавета Алексеевна*

студентка

Научный руководитель

*Конобейская Анжела Владимировна*

старший преподаватель

ФГБОУ ВО «Тихоокеанский государственный университет»

г. Хабаровск, Хабаровский край

## **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ГЛАЗАМИ СТУДЕНТОВ ИНСТИТУТА ЭКОНОМИКИ И УПРАВЛЕНИЯ ТИХООКЕАНСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО УНИВЕРСИТЕТА**

***Аннотация:** статья посвящена теме обоснования значимости здорового образа жизни для студенческой молодежи. Приведены проблемы, с которыми сталкиваются современные студенты, а также приведен опрос, по результатам которого стало известно, что студенты не понимают значимости проблем, с которыми могут столкнуться в будущем. Рассмотрены некоторые решения данных проблем.*

***Ключевые слова:** здоровье, здоровый образ жизни, студенческая молодежь, спорт, физическая культура.*

Проблема поддержки и укрепления здоровья современного студента является актуальной проблемой, ведь студент станет движущей силой страны во всех сферах. Государство заинтересовано в поддержании населением здорового образа жизни, т.к. это предпосылки для полноценного развития человека, продление активного образа жизни. По мнению многих специалистов, особое внимание государство должно уделять здоровью молодого поколения, в частности студентов, так как они – это будущее государства. Поэтому здоровье является одним из ключевых вопросов, который всегда актуален.

Состояние здоровья студенческой молодежи, как и населения в целом, является не только важным показателем общественного развития, отражением соци-

ально-экономического и гигиенического благополучия страны, но и крепким экономическим, трудовым, оборонным и культурным потенциалом общества, фактором и составляющим благополучие. Поэтому знание закономерностей его формирования чрезвычайно важно, как для личности, так и для общества в целом [5].

По мнению специалистов в последние годы материальные ресурсы, выделяемые государством, использовались только для оказания неотложной медицинской помощи, а профилактике, сохранению и укреплению здоровья молодежи уделялось недостаточно внимания, что не могло не сказаться на здоровье студенческой молодежи в России [6].

По данным опроса студентов некоторых российских вузов ( $n=750$ ), специалисты выяснили, что более 50% юношей и 45% девушек совмещают учебу с работой уже на 1–2 курсах. Что отрицательно сказывается на нормальном функционировании организма [6].

К числу первичных факторов риска ухудшения здоровья исследователи относят негативные социальные привычки (чрезмерное употребление алкоголя, курение, недостаточная физическая активность, избыточная или недостаточная масса тела), оказывающие негативное влияние на организм в виде развития хронических инфекционных заболеваний [3].

При рассмотрении компонентов здорового образа жизни, социальный опрос студентов помог увидеть среди них, что около 80% характеризуются низкой двигательной активностью, а более 20% имеют избыточную или недостаточную массу тела. Интересно, что более 90% студентов считают, что заботиться о своем здоровье необходимо, тогда как реальное поведение, которое его подрывает, говорит об обратном. Следует отметить, что в большинстве случаев (более 80%) для студентов характерно наличие так называемых «общих факторов риска для здоровья». К примеру, такой фактор, как режим питания студентов, сегодня следует характеризовать, как нерегулярное питание или еда всухомятку, что приводит к заболеваниям желудка, реже к нарушению массы тела [2].

Исходя из вышеперечисленного можно сделать вывод, что в настоящее время здоровье молодежи ухудшается, количество студентов, занимающихся спортом, значительно сокращается.

По результатам опроса студентов Тихоокеанского государственного университета 1–3 курсов ( $n = 184$  человек) экономического факультета было установлено, более 55% студентов отмечают только положительный эффект от занятий физическими упражнениями.

На вопрос: часто ли Вы посещаете занятия по дисциплине «Физическая культура и спорт»? Большинство респондентов ответили, что хотели бы посетить, но не могут в силу обстоятельств. Некоторые студенты предпочли бы пойти в спортзал, чем учиться в университете.

На вопрос: «Было ли правильным решение сделать занятия физической культурой одним из обязательных занятий?» 30% из них ответили утвердительно, остальные не осознают ее важности или просто не могут ее посещать в силу изложенных обстоятельств. Не менее важно и то, что, судя по ответу на первый вопрос, студенты предпочитают ходить в спортзал, что свидетельствует о необходимости финансовых средств для оснащения спортзалов необходимым спортивным инвентарем.

Следующий вопрос выявил, какое количество опрошенных студентов участвует в спортивных мероприятиях, организуемых вузом. Так, 25% респондентов участвуют в спортивных мероприятиях, 30% хотели бы попробовать себя в этой сфере, но не уверены в своих физических возможностях, а 45% не участвуют в спортивной жизни вуза. Исходя из ответов на данные вопросы видно, что студенты не заботятся о собственном здоровье даже вне университета: 60% не проявляют никакой физической активности, 25% делают это иногда, когда есть свободное время, а 15% делают это постоянно.

Студенческая деятельность чрезвычайно активна. Поэтому студент должен быть в хорошей физической форме и иметь отменное здоровье. И всего этого можно добиться только в том случае, если регулярно заниматься спортом и физ-

культурно активной деятельностью. Что касается учебного процесса в Тихоокеанском государственном университете, то он организован с учетом состояния здоровья, наличия специальных групп для занятий, а также уровня физического развития и подготовленности студентов.

По мнению специалистов, для того чтобы решить эту проблему, можно организовать лекции и провести агитацию для обучающихся, где покажут им, как важно быть физически активными, и на конкретных примерах покажут, что происходит с людьми, которые всегда оставляют это на потом и не думают о том, как это негативно повлияет на будущее [5].

Также отметим, что государству стоит уделять больше внимания не только крупным вузам, но и региональным, которые не обеспечиваются необходимым инвентарем и оборудованием для проведения физкультурно-спортивных занятий, а также оздоровительных массовых мероприятий. Стоит отметить недостаток спортивных залов и спортивных сооружений для занятий, интересующих студентов. По нашему мнению, для решения проблемы финансового плана стоит снизить критерии оценки при оформлении на повышенную стипендию, а для студентов договорной формы обучения сделать более доступным проживание и возможность бесплатного лечения в санатории «Березка».

Если предпринять необходимые меры, результаты опроса, скорее всего, изменятся в лучшую сторону. Это подтверждает необходимость оптимизации деятельности вуза в области сохранения здоровья, объединения усилий всех участников образовательного процесса для приобщения студентов к здоровому образу жизни.

### ***Список литературы***

1. Астранд П.О. Оздоровительные эффекты физических упражнений / П.О. Астранд, И.В. Муравов // Валеология. – 2004. – №2. – С. 64–70.
2. Григорьев В.И. Образ жизни и здоровье студентов: учебно-методическое пособие / В.И. Григорьев, Д.Н. Давиденко; С.-Петербург. гос. ун-т экономики и финансов. – СПб.: Изд-во СПбГУЭФ, 2005. – 119 с.

3. Зайнетдинов В.А. Физическая культура (лекционный курс) / В.А. Зайнетдинов, Д.З. Валеев. – Уфа, 2007. – 96 с.
4. Сысоева Ю.В. Физическая культура глазами студентов института экономики и управления Кемеровского государственного университета / Ю.В. Сысоева // Молодой ученый. – 2018. – №20 (206). – С. 86–88.
5. Бабина В.С. Проблема здоровья студенческой молодежи / В.С. Бабина // Молодой ученый. – 2015. – №11 (91). – С. 572–575.
6. Заруба Н.А. Актуальность адаптивного подхода к подготовке специалистов в условиях социальных трансформационных процессов российского общества / Н.А. Заруба // Вестник Кемеровского государственного университета культуры и искусств. – 2014. – №4 (21–1). – С. 109–115.