

Жаманова Дарья Владиславовна

студентка

ФГБОУ ВО «Тихоокеанский

государственный университет»

г. Хабаровск, Хабаровский край

Конобейская Анжелика Владимировна

аспирант, преподаватель

ФГБОУ ВО «Тихоокеанский

государственный университет»

г. Хабаровск, Хабаровский край

Савченко Виталий Николаевич

преподаватель

ФГАОУ ВО «Дальневосточный

федеральный университет»

г. Владивосток, Приморский край

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ФАКТОР УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

***Аннотация:** в статье рассматривается проблема ухудшения здоровья молодежи, в частности во время обучения в ВУЗе, а также аргументы о необходимости формирования здорового образа жизни учащейся молодежи. Приводятся статистические данные об изменениях в здоровье представителей данной группы. Рассматривается влияние двигательной активности на общее состояние молодого организма. Анализируются данные современных исследований, подтверждающих пользу для здоровья физкультурной и спортивной деятельности. Приводятся результаты проведенного социологического опроса с целью выявить место физической культуры в жизни студенческой молодежи/*

***Ключевые слова:** двигательная активность, студенческая молодежь, укрепления здоровья.*

Здоровье населения является одним из необходимых условий экономического, социального развития страны. Особенно остро стоит проблема сохранения здоровья молодежи, в частности студенческой молодежи, занимающей важное место в социально-демографической структуре и общественно-политической жизни общества.

Однако в настоящее время существует множество неблагоприятных факторов экологического, психологического, политического и военного характеров, влияющих на состояние здоровья. К сожалению, в течение последних двух десятилетий качество здоровья молодых людей снижается, об этом говорят статистические данные. Согласно данным Росстата, показатель общей заболеваемости молодежи (15–17 лет) за период с 2005 по 2020 год остается на высоком уровне, увеличившись с 111451 до 121889 на 100 000 соответствующего населения, т.е. на 9% [3].

Кроме того, состояние здоровья студентов во время обучения в вузе также не улучшается [5]. Среди учащихся наблюдается отрицательная динамика, выражающаяся в возрастающем количестве студентов с хроническими патологиями [6]. Исследование Головки Г.И., проведенное среди студентов ТГУ, показывает, что с 2011 по 2016 год количество студентов-первокурсников, зачисленных в основное медицинское отделение, уменьшилось на 1,7%. Также, увеличилось число студентов, отнесенных по состоянию здоровья к подготовительному – на 10,8% и к специальным медицинским отделениям – на 18,7% [2].

По мнению многих специалистов, одним из факторов, влияющих на улучшение здоровья студентов, является повышение двигательной активности [5]. Двигательная активность благоприятно влияет на все сферы организма, включая психоэмоциональное состояние, повышает выносливость, способствует укреплению иммунитета. Студенты, ведущие активный образ жизни, болеют гораздо реже тех, кто ведет сидячий образ жизни. Согласно социологическому опросу среди студентов ТОГУ, ощущение бодрости и сил в течение дня напрямую зависит от количества физической активной деятельности в жизни учащегося.

Под активным образом жизни подразумевается любое занятие, основанное на задействовании физического труда в повседневной жизни. Физическая

культура – это организованный комплекс упражнений, направленных на поддержание и улучшение физического состояния человека. Она часто проводится под руководством тренера или инструктора, имеет определенную структуру и цель. Физическая культура может быть ориентирована на различные аспекты здоровья, например, на укрепление мышц, улучшение гибкости, повышение выносливости. Одна из характерных черт занятий физической культурой – регулярности выполняемых упражнений. В отличие от физической культуры, активный образ жизни может быть более спонтанным и не иметь конкретной структуры и цели. Поэтому в целях улучшения здоровья наиболее эффективными являются именно занятия физкультурно-оздоровительной деятельностью и спортом.

Занятия физической культурой способствуют не только сохранению здоровья, но и снижает риск многих хронических заболеваний

В частности сердечно-сосудистых и онкологических заболеваний, ожирения, сахарного диабета, а также многих болезней дыхательных путей и легких [7].

Благодаря занятиям физической культурой улучшается кровообращение, снижается гипоксия, что способствует более глубокому и качественному сну, а также уменьшению риска развития заболеваний сердечно-сосудистой системы. Физические упражнения вызывают положительную динамику в умственной трудоспособности студентов в течение всего учебного процесса [8].

Во время занятий спортом секретируются эндорфины, которые вызывают чувство удовольствия, снижают уровень стресса и усталости, повышается продукция дофамина и серотонина, что приводит к улучшению настроения и повышению работоспособности [1].

В настоящее время, как показывает анализ современных исследований, повседневная двигательная активность студентов низкая, и не обеспечивает оптимальное функционирование основных физиологических систем организма, не создает условий для укрепления здоровья [4].

Одной из причин снижения двигательной активности является избыток учебной нагрузки: студенты, имеющие большое количество учебных заданий, могут не иметь достаточно времени для физических упражнений. Еще одним

важным фактором, способствующим сидячему образу жизни, является развитие новых технологий. Множество дел в современном человеку можно совершить, используя только телефон или компьютер.

Для подтверждения данных о малоподвижном образе жизни студентов, в Тихоокеанском Государственном Университете был проведен социологический опрос, в котором приняли участие 60 студентов 2 курса.

В результате, 9% респондентов занимается физическими упражнениями каждый день, 12% несколько раз в неделю, 49% один раз в неделю и 30% никогда. На вопрос «Является ли ваша двигательная активность для вас достаточной?» 15% согласились, 48% ответили «хотелось бы уделять этому больше времени», 22% не довольны своей двигательной активностью. Полученные ответы говорят о том, что студенты осознают важность активного образа жизни, но по некоторым причинам пренебрегают физическими упражнениями.

Среди тех, кого не устраивает частота своей двигательной активности, на вопрос «Что мешает вам заниматься чаще физическими упражнениями?» 31% ответили «отсутствие мотивации», «ограничения из-за проблем со здоровьем» – 7%, 55% ответили «нехватка свободного времени», 12% указали иные причины. Среди иных причин были стеснение, стыд, страх быть замеченными во время тренировок или нежелание столкнуться с какими-либо трудностями.

Так же, среди тех, кто хотел бы заниматься чаще, на вопрос «Влияет ли, по вашему мнению, недостаток физической активности на ваше самочувствие и здоровье?» 38% опрошенных ответили «да, чувствую себя слабым», 27% ответили «да, по этой причине имею проблемы со здоровьем», «незначительно» – 24%, 11% заметили, что никак не влияют. Те, кого устраивает их двигательная активность, на противоположный вопрос ответили «да, чувствую себя выносливым» – 43%, «да, имею крепкое здоровье и сильный иммунитет» – 30%, «незначительно» – 17%, 10% ответили «не влияет».

Таким образом, проведя анализ статистики и современных исследований, можно с уверенностью заявить, что в настоящее время здоровье молодежи действительно не улучшается. Эта тенденция является проблемой как для общества, так и

для всего государства. Также анализ исследований показал, что повышение двигательной активности, а именно занятия физической культурой, является одним из наиболее эффективных способов укрепления здоровья молодежи во время обучения. Однако, согласно статистике и результатам проведенного социологического опроса, большинство студентов ведет малоподвижный образ жизни, не уделяя должного внимания своему здоровью. Один из путей решения этой проблемы – повышение мотивации к занятию спортом и физической культурой.

Список литературы

1. Гаврилов Н.В. Влияние физической культуры и спорта на психологическое состояние человека / Н.В. Гаврилов // Вестник науки и образования. – 2021. – №17–2 (120).
2. Головки Г.И. Динамика состояния здоровья студентов первокурсников томского государственного университета / Г.И. Головки, А.И. Заглевская // Международный научно-исследовательский журнал. – 2016. – №2 (44).
3. Здоровоохранение в России. 2021: Стат. сб. / Росстат. – М., 2021.
4. Кабачкова А.В. Двигательная активность студенческой молодежи / А.В. Кабачкова, В.В. Фомченко, Ю.С. Фролова // Вестн. Том. гос. ун-та. – 2015. – №392.
5. Козина Г.Ю. Физкультурно-оздоровительная деятельность как социальный фактор формирования здоровья современной студенческой молодежи: автореф. дис.... канд. социол. наук. – Пенза, 2007. – 20 с. – EDN NJKMBJ
6. Мухамедрахимова Л.В. Состояние здоровья и отношение к нему студентов медицинских учебных заведений / Л.В. Мухамедрахимова.
7. Тимошевский А.А. Здоровый образ жизни и профилактика заболеваний. Сборник практических работ для аудиторной и самостоятельной работы: учебно-методическое пособие для обучающихся по направлениям медицинского образования / А.А. Тимошевский. – М.: ГБУ «Ниоозмм дзм», 2023. – EDN YQYOMS