

укреплении сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Положительно сказывается на повышении выносливости организма и улучшении физической подготовленности.

#### *Список литературы*

1. Как кардиотренировки влияют на здоровье человека. URL: <https://levelkitchen.com/blog/stil-zhizni/kak-kardiotrenirovki-vliyayut-na-zdorove/> (дата обращения 15.03.18).

2. Виды кардиотренировок, порядок выполнения и рекомендации врачей. URL: <https://silaserdca.ru/polezno/kardiotrenirovka> (дата обращения 15.03.18).

3. Все о кардиотренировках. URL: <http://monsterbody.net/bodybuilding/kardio/trenirovka-dlya-szhiganiya-zhira.html> (дата обращения 15.03.18).

**Бердников С.В. Гурьев С.В.**

Российский государственный профессионально-педагогический университет,  
г. Екатеринбург

### **Роль физической культуры и спорта в обеспечении здоровья студенческой молодежи**

Сохранение и укрепление здоровья студенческой молодежи сегодня является задачей первостепенной важности. В условиях нестабильной экономической и политической ситуации, неблагоприятной экологической обстановки, низкой двигательной активности, интенсивной умственной нагрузки, совмещения зачастую учебной деятельности с трудовой, необходимости адаптации к новым условиям среды, высокой стрессорности здоровье обучающихся не только не улучшается, а в ряде случаев ухудшается, вызывая тревогу как на общественном, так и на государственном уровне.

Согласно определению Всемирной организации здравоохранения, здоровье – это «...состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов» [3], т.е. полноценное здоровье предполагает наличие трех составляющих. При этом надо отметить, что здоровье представляет собой целостную систему, в которой все компоненты тесно взаимосвязаны между собой и функционируют в неразрывном единстве. Так, физическое здоровье определяет психическое

здоровье, а психическое, в свою очередь, влияет на социальное самочувствие человека и наоборот.

Есть много факторов, оказывающих благоприятное воздействие на здоровье человека. Назовем те из них, которые зависят, прежде всего, от самих людей, от их поведения: это правильное питание, соблюдение рационального режима труда и отдыха, оптимальная двигательная активность, психогигиена, позитивное мышление, личная гигиена, закаливание, отказ от вредных привычек и ряд других. Но одним из самых основных, самых важных факторов является физическая культура и спорт (в рамках этой статьи мы будем иметь в виду, прежде всего, спорт любительский, массовый, непрофессиональный, т.е. такой, где не ставится цель достижения высоких спортивных результатов). Только физическая культура и спорт способны, в отличие от других оздоравливающих факторов, в большей степени воздействовать одновременно на все составляющие здоровья: и на физическое, и на психическое, и на социальное самочувствие человека, способствовать многогранному развитию личности.

Физическая культура – это часть общечеловеческой культуры. Она представляет собой совокупность ценностей, норм и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путём физического воспитания, физической подготовки и физического развития [4]. Спорт, в свою очередь, – это сфера социально-культурной деятельности как совокупность видов спорта, сложившаяся в форме соревнований и специальной практики подготовки человека к ним [4].

Физическая культура является обязательной дисциплиной в вузе, она преподается студентам в большинстве высших учебных заведений в течение трех лет (за исключением обучающихся на физкультурном отделении), и в связи с этим на преподавателей высшей школы ложится большая ответственность по приобщению студенческой молодежи к физкультурно-

спортивной деятельности, по раскрытию ценностного потенциала этой деятельности, по формированию социально-активного, всесторонне развитого, физически и морально здорового специалиста.

В одном из вузов Екатеринбурга – Российском государственном профессионально-педагогическом университете (РГППУ), нами было проведено исследование, в ходе которого мы попытались выяснить, какую роль физическая культура и спорт играют в обеспечении здоровья студенческой молодежи и каковы основные факторы, способствующие повышению этой роли. Это было основной целью нашего исследования. В задачи исследования входило: выявить отношение студентов к занятиям физической культурой и спортом в вузе и во внеучебное время, определить роль физической культуры и спорта в становлении физического, психического и социального здоровья обучающихся, изучить факторы, способствующие, а также мешающие приобщению студенческой молодежи к физкультурно-оздоровительной деятельности, наметить пути решения проблемы.

При проведении исследования мы использовали два основных метода: анкетирование и обработку полученных данных. В анкетировании участвовало 30 респондентов, из них 21 лицо женского пола и 9 лиц мужского пола. Объект исследования: студенты второго-третьего курсов РГППУ в возрасте от 18 до 21 лет (те, кто учится на физкультурном отделении, не учитывались). Восемь студентов (26,67%) из тридцати не только учатся, но и работают.

С помощью первого вопроса анкеты мы решили выяснить, какой смысл вкладывают респонденты в понятие «физическая культура» (когнитивный аспект). Большинство опрошенных (83,33%) сходятся во мнении, что это часть культуры, основу содержания которой составляет рациональное использование человеком двигательной деятельности в целях физического развития и укрепления здоровья. Некоторые студенты трактуют понятие физической культуры либо очень узко, как комплекс физических упражнений (10%), либо очень широко, как часть культуры личности и общества (6,67%).

Однако практически все респонденты согласны с тем, что физическая культура и спорт – это залог здоровья и успеха в жизни. Поэтому занятия физической культурой и спортом необходимы, это могут быть как лекционные и практические занятия в вузе, так и самостоятельные упражнения во внеучебное время (активный досуг). Значительное число опрошенных (56,67%) интересуется спортивной жизнью своего учебного заведения, периодически обращаясь к сайтам, где дается информация о проведении спортивных мероприятий; практически все обучающиеся осведомлены о том, что в вузе есть спортивные секции, действует спортивный клуб «Фрегат».

К тому же в ходе опроса выяснилось, что физкультурно-спортивная активность студенческой молодежи во многом зависит от социального окружения. Так, на стремление заниматься физической культурой и спортом большое влияние оказывают: пример друзей, сокурсников (26,67%); пример уважаемых людей, встречи с известными спортсменами и спортивными деятелями (20%), пример родителей (13,33%). Меньшее количество студентов побудительными причинами назвали другие факторы: 6 человек (20%) – ухудшение самочувствия; 4 человека (13,33%) – наглядную информацию в фактах и цифрах, 1 студент (3,33%) – «просмотр аниме с захватывающим сюжетом» и еще один молодой человек (3,33%) утверждал, что «ему не нужны никакие стимулы со стороны; как самодостаточной личности ему необходимо только собственное желание».

Для опрашиваемых характерны разные виды и формы физкультурно-спортивной деятельности: посещение спортивных секций разной направленности (23,33%), в том числе, занятия восточными единоборствами (6,66%), туризм (13,33%), аэробика, фитнес (30%), утренняя зарядка (23,33%), самостоятельные физические упражнения в течение дня (26,67%), участие в массовых физкультурно-оздоровительных мероприятиях (20%), и, наконец, самая простая форма: оздоровительная ходьба (другими словами: прогулки на свежем воздухе (73,33%)). Есть и такие молодые люди (10%), кто

ограничивается только обязательными занятиями в вузе, поскольку считают, что «этого вполне достаточно на данный момент».

Далее мы попытались выяснить, какую роль играет физкультурно-спортивная деятельность в становлении физического и психического здоровья обучающихся. В том, что физическая культура улучшает физические показатели здоровья, никто из анкетированных не сомневается. При этом студентами были отмечены в основном такие показатели, которые бы они хотели улучшить во время занятий спортом и которые, собственно говоря, являются их ведущим мотивом (все эти показатели можно свести к трем основным): улучшить осанку, внешний вид, получить хорошую фигуру, развитую мускулатуру тела (56,67%), стать более гибким, ловким, быстрым, сильным, выносливым (46,67%), укрепить иммунитет, повысить сопротивляемость простудным заболеваниям, бороться с другими видами заболеваний, вызванных низкой двигательной активностью (40%).

Гораздо больший перечень качеств называют студенты, когда речь заходит об улучшении психического здоровья. Физкультурно-спортивная деятельность помогает молодым людям, прежде всего: стимулировать интеллектуальную деятельность, повышать продуктивность умственного труда (36,67%), улучшать такие психические процессы, как память, внимание (40%), управлять своими эмоциями, контролировать их, бороться с такими эмоциональными состояниями, как тревожность, агрессивность, гнев, страх, раздражительность (46,67%), повышать стрессоустойчивость (56,67%), воспитывать силу воли, твердость характера (46,67%), снимать психическое напряжение, повышать настроение (70%), укреплять веру в себя, в свои собственные силы, повышать самооценку (53,33%).

Физкультурно-спортивная деятельность большую роль играет также и в становлении социального здоровья обучающихся, в умении выстраивать отношения с социумом, взаимодействовать с другими людьми. Граница между социальным и психическим здоровьем достаточно условна, поскольку и то, и другое не может существовать вне общественных отношений. С понятием

социального здоровья студенты встречаются реже и меньше ознакомлены (только треть опрошенных осведомлена в достаточной мере о сущности этого определения). Характеризуя социальный аспект, молодые люди отмечают следующее. Физическая культура и спорт помогают: организовать активный отдых, рационально использовать свободное время, отвлекать от асоциальных групп и негативных поступков (40%), устанавливать контакты, находить друзей (53,33%), достигать наиболее высокого уровня социальной активности, благодаря, например, массовым физкультурно-оздоровительным мероприятиям (46,67%); ускорять процесс адаптации к новым требованиям среды (26,67%), приобретать социальный опыт при работе в команде, находить пути выхода из проблемных ситуаций, достойно переносить и победы, и поражения, неудачи в жизни (56,67%), формировать ценности, необходимые в дальнейшей трудовой деятельности – целеустремленность, дисциплинированность, трудолюбие и др. (53,33%).

В связи со всем выше сказанным, неудивительным становится и то, почему среди основных причин, по которым студентам нравится посещать занятия физической культурой в вузе, называются, прежде всего, такие: повод пообщаться с одногруппниками (33,33%); доброжелательная атмосфера (46,67%); направленность содержания учебного процесса (40%).

Однако, характеризуя поведенческий аспект физкультурно-спортивной деятельности обучающихся, мы приходим к неутешительным выводам. Активность студентов в приобщении к спортивному стилю жизни находится на низком уровне. Так, на вопрос: достаточен ли ваш двигательный режим? – только 12 респондентов (40%) ответили утвердительно, еще 11 опрошиваемых (36,67%) считают, что недостаточен, 7 (23,33%) – затрудняются ответить. Половина анкетированных честно признается, что ведущий мотив при посещении занятий «Прикладная физическая культура» в вузе – получить зачет по обязательной дисциплине. На вопрос: «Если бы занятия физической культурой в учебном заведении были бы не обязательны, а посещение было бы по желанию, стали бы вы их посещать?» – 7 человек (23,33%) ответили

отрицательно, 20 студентов (66,67%) стали бы посещать изредка, по возможности, и только 3 человека (10%) ответили, что посещали бы регулярно. Негативное впечатление оставляют и следующие факты. В мероприятиях вуза по оздоровлению организма участвует только 5 человек (16,67%) из 30, еще 5 студентов (16,67%) участвуют иногда, 20 (66,66%) избегают таких мероприятий совсем. Проводить свой досуг в спортивно-оздоровительных центрах предпочитают только 6 человек (20%).

Данные анкетирования свидетельствуют также о том, что в поведении молодых людей, стремящихся придерживаться оптимального двигательного режима, нет системности, последовательности, регулярности. Студенты ссылаются при этом на разные причины, как объективные, так и субъективные, и самая главная из них: большая загруженность, дефицит времени из-за учебы (а порой и работы) (66,67%); менее важные причины: собственная лень, слабая сила воли (60%), недостаток денежных средств на посещение тренажерных залов (36,67%), отсутствие должной мотивации (26,67%). Но нам при детальном анализе более существенными кажутся две из них: это неумение рационально распоряжаться своим временем и невысокая мотивация к самосохранительному поведению («смысл заниматься собственным здоровьем при отсутствии проблем с ним?» как один из доводов), что лишний раз свидетельствует о низкой общей культуре молодых людей, которые пытаются «жить одним днем», не задумываются о дальнейших жизненных и профессиональных перспективах.

Итак, мы делаем вывод: физкультурно-спортивная деятельность не является для студентов РГППУ (как, впрочем, и в целом по стране для студентов многих других вузов, согласно социологическим исследованиям [1, 2]) насущной потребностью, хотя они и осознают её значимость, и в данный момент не представляет собой такую ценность, чтобы превратиться в интерес личности, и потому отношение обучающихся к ней чаще всего пассивно-положительное.

Однако при этом сами респонденты считают, что ситуация могла бы измениться в лучшую сторону на тех же занятиях физической культурой в вузе, если бы: на занятиях использовались индивидуально дозированные физические нагрузки с учетом уровня здоровья и физической подготовленности человека (40%), предоставлялся альтернативный выбор: заниматься теми видами спорта, которые у современной молодежи пользуются особой популярностью: плаванием (занимает 1 место среди любимых видов спорта обучающихся), спортивными танцами, восточными единоборствами и другими боевыми искусствами, пилатесом, йогой, пейнтболом и др. (66,67%); были бы созданы условия для самостоятельных занятий физической культурой в вузе в удобное для студентов время (36,67%); была бы на должном уровне материально-спортивная база учебного заведения (43,33%), а также надлежащим образом были оборудованы раздевалки и имелись душевые (36,67%).

Исходя из всего вышесказанного, мы еще раз хотим подчеркнуть ключевую роль вуза в формировании у студентов всех трех составляющих здоровья, в воспитании социально зрелой личности. Можно много говорить об объективных причинах, связанных, например, с плохим финансированием, но это не изменит ситуацию или затянет решение проблемы еще на долгие годы. Однако проблема не требует отлагательств, и потому мы хотим отметить следующее: мы считаем, что сам вуз, преподавательский состав могут многое сделать для улучшения ситуации в целом, а именно: по реформированию обязательной дисциплины в вузе, по созданию действенной системы формирования навыков у студентов сохранения и укрепления физического, психического, социального здоровья, по качественному улучшению занятий, по введению инновационных технологий, по поиску таких методов и средств, которые бы способствовали перестройке системы ценностей студентов, формировали мотивацию к самосохранительному поведению.

А для этого нужна комплексная работа, и при этом не только преподавателей данной дисциплины – кафедры физического воспитания, но и всех педагогов вуза, и прежде всего, социологов, психологов, а также



медицинских работников. Необходимо сделать так, чтобы работа в данном направлении прямо или косвенно осуществлялась на всех дисциплинах, преподаваемых в вузе, даже не связанных с физической культурой. Кроме того, скоординированная деятельность заведений высшей школы в пределах одного города также могла бы помочь в решении названной проблемы.

#### *Список литературы*

1. Ильина Н.Л. Отношение современных студентов к физической культуре и спорту // Физическая культура и спорт в системе образования России: инновации и перспективы развития. Материалы Всероссийской научно-практической конференции. Издательство: ООО «Золотое сечение». – 2016. – С. 202-206.

2. Кондаков В. Л., Копейкина Е. Н., Балышева Н. В., Усатов А. Н., Скрут Д. А. Отношение студентов к занятиям физической культурой и спортом в образовательном пространстве современного вуза // Современные проблемы науки и образования. – 2015. – № 1-1. – С. 1043.

3. Устав (Конституция) Всемирной организации здравоохранения (принят в г. Нью-Йорке 22.07.1946) // Официальные документы Всемирной организации здравоохранения. – № 2. – С. 100.

4. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (ред. от 05.12.2017) // Собрание законодательства РФ. – 2007. – № 50. – С. 6242.

**Богацкая А.Д., Ханевская Г.В.**

Российский государственный профессионально педагогический университет,  
г. Екатеринбург

### **Личностные смыслы физкультурно-оздоровительной деятельности**

Здоровье молодежи – один из важнейших факторов государственной политики в сфере охраны здоровья и образования, национальной безопасности страны. Совершенно очевидно, что благополучие молодых людей, их развитие, своевременное включение в жизнь государства определяет будущее любой страны. Чем ниже их качество жизни - тем выше риск увеличения масштабов бедности, ухудшения показателей здоровья, социальной напряженности и экономической нестабильности.