**УДК 372.016:51**

**ББК 74.262.21**

**Г. В. Хвалебо**

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ФАКТОР УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ**

***Аннотация.*** В статье отражены результаты исследования студентов. Рассматривается роль физической культуры и спорта как фактора укрепления здоровья в повседневной жизни студентов ТГПИ. Выявлено, что студенты, занимающиеся спортом, более адекватно оценивают свое физическое состояние и влияние физической культуры и спорта на укрепление здоровья.

***Ключевые слова:***физическая культура, спорт, адаптация, физическая активность, профилактика.

**G. V. Khvalebo**

**PHYSICAL CULTURE AS FACTOR OF STRENGTHENING OF HEALTH OF STUDENTS**

***Abstract.*** The results of research of students are reflected in the article. The role of physical culture and sport is examined as a factor of strengthening of health in everyday life of students of ТГПИ. It is educed, that students going in for sports more adequately estimate the bodily condition and influence of physical culture and sport on strengthening of health.

***Key words:*** physical culture, sport, adaptation, physical activity, prophylaxis.

Одна из ведущих задач современной науки – продление продуктивной жизни человека. Здоровье людей в современном обществе зависит от целого ряда объективных и субъективных факторов. Один из наиболее действенных из них – физическое развитие и совершенствование. Государственная концепция развития физической культуры содержит направление повышения качества физического воспитания, где важнейшей задачей является целенаправленное приобщение подрастающего поколения к культуре физической активности, способствующей процессу развития здорового образа жизни. Деятельность в области физической культуры направлена на физическое совершенствование человека, на укрепление его здоровья.

Физическая культура – органическая часть общечеловеческой культуры, ее особая самостоятельная область. Вместе с тем, это специфический процесс и результат человеческой деятельности, средство и способ физического и духовного совершенствования личности.

Основная цель политики Российского государства в области физической культуры и спорта направлена на эффективное использование их возможностей в оздоровлении нации, воспитании молодежи, формировании здорового образа жизни населения и достойное выступление спортсменов на крупнейших международных соревнованиях.

Концепция развития физической культуры и спорта в РФ содержит направления повышения качества физического воспитания, проведения мониторинга физической подготовки и физического развития детей и молодежи.

Специфической основой физической культуры является двигательная активность человека, направленная на развитие и сохранение его деятельностных сил. Важно учесть, что к таким способам активности относятся лишь те, которые позволяют наилучшим образом сформировать необходимые в жизни двигательные умения и навыки, обеспечить направленное развитие жизненно важных физических качеств, улучшить состояние здоровья.

Специфические функции физической культуры позволяют удовлетворять естественные потребности людей в рациональной двигательной активности, оптимизировать на этой основе физическое состояние и развитие организма. В частности, это специфические функции: рекреативные и оздоровительно-реабилитационные, которые проявляются преимущественно при использовании физической культуры в процессе досуга или в системе специальных восстановительных средств.

В настоящее время физической культурой и cпортом в стране занимается всего 8-10 % населения, тогда как в других экономически развитых странах мира этот показатель достигает
40-60 %.

Самая острая и требующая срочного решения проблема – низкая физическая подготовленность и физическое развитие учащейся молодежи. Реальный объем двигательной активности учащихся и студентов не обеспечивает полноценного развития и укрепления здоровья подрастающего поколения. Увеличивается число юношей и девушек, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе.

Федеральный закон РФ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 23 ноября 2007 года рассматривает физическую культуру и спорт как одно из средств профилактики заболеваний, укрепления здоровья, поддержания высокой работоспособности человека, а также воспитания патриотизма граждан, подготовки их к защите Родины, развития и укрепления дружбы между народами.

В настоящее время правовая и нормативная базы в области физической культуры и спорта, экономическое положение не позволяют осуществить в достаточной степени право каждого гражданина России на занятия физической культурой и спортом. Бюджетное финансирование не обеспечивает в полной мере, как потребности спорта высших достижений, так и развитие спорта для всех, а для инвесторов, готовых вкладывать средства в физическую культуру и спорт, не созданы соответствующие условия [2].

Недостаточное количество учащейся молодежи, регулярно занимающихся физической культурой, в значительной степени обусловлено слабой эффективностью пропаганды здорового образа жизни и ценностей физической культуры и спорта в средствах массовой информации, а так же слабой инфраструктурой спортивных объектов. Ныне в Таганроге, как и во всей России, остро стоит проблема улучшения состояния здоровья молодежи. По статистике, увеличилось количество употребляющих наркотики, злоупотребляющих алкоголем и пристрастившихся к курению [3].

Снижение двигательной активности (ДА) учащейся молодежи, породило еще одну проблему, требующую срочного решения – низкая физическая подготовленность и физическое развитие. Реальный объем ДА учащихся и студентов не обеспечивает полноценного развития и укрепления здоровья подрастающего поколения. Увеличивается число детей и студентов, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе (см. табл. 1).

В 2011 году автором статьи совместно со студентами была начата исследовательская работа, цель первого этапа которой – выяснить какова роль физической культуры в повседневной жизни студентов ТГПИ имени А. П. Чехова как фактора укрепления здоровья.

Статистические данные на сентябрь 2011 года дают представление о соотношении всего количества студентов института, относящихся к различным медицинским группам (см. табл. 1).

**Таблица 1**

**Количественный состав студентов в соответствии с медицинской группой (чел.)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Курс | Всегостудентов | Основнаямедицинская группа | Специальная медицинская группа | Освобождены от занятий физической культурой |
| 1 | 440 | 315 | 31 | 94 |
| 2 | 580 | 410 | 54 | 116 |
| 3 | 490 | 303 | 70 | 117 |
| 4 | 701 | 488 | 87 | 126 |
| 5 | 720 | 494 | 90 | 136 |
| Всего  | 2931 | 2010 | 332 | 589 |

Далее в исследовании приняли участие студенты 1-5 курса (168 студентов) физико-математического факультета. Им было предложено ответить на 9 вопросов, имеющих определённые варианты ответов. Результаты опроса представлены в таблице 2.

**Таблица 2**

**Анкета**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № вопроса | Варианты ответов | Результаты опроса, (%) |
| 1. Как вы оцениваете уровень своей физической подготовки?
 | Низкий | 15 |
| Средний | 40 |
| Удовлетворительный | 40 |
| Высокий | 5 |
| 1. Какие факторы мешают вам заниматься физической культурой?
 | Нехватка времени | 60 |
| Нет силы воли | 30 |
| Проблемы со здоровьем | 5 |
| Отсутствие положительного стимула | 5 |
| 1. Как вы считаете, следует ли человеку с хроническим заболеванием заниматься физкультурой?
 | Обязательно | 16 |
| Иногда | 20 |
| Заниматься вредно | 64 |
| 1. Формы занятий физической культурой студентов ТГПИ
 | Утренняя гигиеническая гимнастика | 50 |
| Учебные занятия физической культурой | 70 |
| Занятия в спортивных секциях института | 20 |
| Занятия в бассейне, фитнес | 6 |
| ЛФК | 16 |
| 1. Выберите три фактора, которые, по вашему мнению, наиболее вредят здоровью
 | Неправильное питание | 80 |
| Курение и алкоголь | 60 |
| Нерациональный режим дня | 30 |
| Малоподвижный образ жизни | 30 |
| 1. Причины пропусков занятий физической культурой
 | ОРВИ | 60 |
| Временное освобождение после заболевания | 10 |
| Обострение хронических заболеваний | 25 |
| Постоянное освобождение | 21 |

**Окончание таблицы 2**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1. Как вы считаете, стимулирует ли занятия физической культурой работу мозга?
 | Конечно | 50 |
| Частично | 40 |
| Не стимулирует | 10 |
| 1. Как вы считаете, влияют ли занятия физической культурой укрепление иммунитета?
 | Влияет | 90 |
| Не влияет | 3 |
| Не знаю | 7 |

В результате исследования выяснили, что основной формой занятий физической культурой для большинства студентов (70 %) являются только учебные занятия в учебном учреждении и только около 30 % дополнительно занимаются в спортивных секциях и клубах города. Основными причинами (вопрос № 5), которые мешают остальным (70 %) заниматься физической культурой и спортом «для себя» являются (с их слов): нехватка времени (60 %) и отсутствие силы воли (30 %). В личных беседах с этими студентами выяснились еще и другие причины, а именно отсутствие достойной спортивной базы (в вузе, городе) и высокие цены платных услуг в спортивных секциях и клубах города.

Оценивая уровень своей физической подготовленности (вопрос № 1), студенты, занимающиеся физической культурой и спортом активно, более адекватно оценили свое физическое состояние, а студенты со слабой физической активностью склонны были к переоценке своих возможностей.

Студенты, принявшие участие в опросе, из факторов, приносящих вред здоровью, поставили на первое место неправильное питание (80 %) и вредные привычки (60 %) и только 30 % считают недостаток занятий физической культурой, ученые, медики наоборот отмечают, что основной причиной ухудшения здоровья молодежи и школьников является низкая физическая активность.

Этот вывод подтверждает и статистика физико-математического факультета ТГПИ по пропускам занятий по болезни. Пик заболеваемости ОРВИ приходится на февраль месяц, но число заболевших, мало занимающихся физической культурой вдвое превышает число заболевших, ведущих активный образ жизни.

*Рис. 1. Сравнительная характеристика уровня заболеваемости ОРВИ студентами ТГПИ имени А. П. Чехова*

В устных беседах со студентами, показательными были ответы на вопросы о профилактике ОРВИ и хронических заболеваний. Даже студенты старших курсов, плохо представляют, каким образом можно противостоять сезонным эпидемиям ОРВИ, и какое место в профилактике заболеваний занимает физическая культура. А ведь это мощный фактор укрепления здоровья.

Сравнительная диаграмма влияния занятий физической культурой на здоровье студентов представлена на рисунке 2 (с. 108).

Далее проанализируем ответ на вопрос № 7, 8 – «Как вы считаете, стимулирует ли занятия физической культурой работу мозга?» и «Как вы считаете, влияют ли занятия физической культуры на укрепление иммунитета». Ответы показали, что студенты (90 %) считают, что занятия физической культурой укрепляет иммунитет, но только 50 % знают, что занятия физической культурой и спортом стимулирует работу головного мозга.

В беседах, после проведения анкетирования студентам, было рассказано, что занятия физической культурой и спортом оказывает непосредственное влияние на работу головного мозга, а именно – улучшает кровообращение и проводимость нервных импульсов; улучшает восприятие объектов и их свойств; увеличивает скорость обработки информации, развивает реакцию; а так же развивает аналитическое мышление, способность работы в команде.

*Рис. 2. Влияние профилактики заболеваний, посредством физической культуры на здоровье студентов.*

Физическая культура, ее целенаправленные методы физического и психического воздействия на организм молодого человека значительно сокращают сроки адаптации, воспринимаемости, переработки и усвоения объемного материала вузовских дисциплин, форм и видов обучения. Общеизвестно, что студенты второго – третьего курсов, систематически занимающиеся физической культурой и спортом, обладают лучшим физическим развитием и учатся лучше, чем студенты – первокурсники [1].

Отечественный и зарубежный опыт показывает, что эффективность средств физической культуры и спорта в профилактической деятельности по охране и укреплению здоровья, а также в борьбе с наркоманией, алкоголизмом, курением и правонарушениями, особенно среди молодежи, исключительно высока.

Результаты проведенного исследования позволяют сделать следующий вывод: уровень физической активности большей части студентов недостаточен и не соответствует физиологическим потребностям. Выявлены слабые знания о профилактике заболеваний средствами физической культуры и спорта.

Исследование влияния занятий физической культурой и спортом на здоровье будет продолжено в следующем году. Планируется разработать план профилактических мероприятий и внедрения его в работу со студентами в рамках формирующего педагогического эксперимента.

К основным причинам, негативно влияющим на состояние здоровья населения, следует отнести снижение уровня жизни, ухудшение условий учебы, труда, отдыха и состояния окружающей среды, качества и структуры питания, увеличение чрезмерных стрессовых нагрузок, в том числе снижение уровня физической подготовленности и физического развития практически всех социально-демографических групп населения.

Следует развивать систему мониторинга физической подготовленности и развития, физического здоровья различных категорий и групп населения, в первую очередь детей и учащейся молодежи. Результаты мониторинга дадут возможность оперативно проанализировать ситуацию и разрабатывать программы, направленные на развитие физической культуры и спорта, формирование здорового образа жизни, улучшение физической подготовки допризывной и призывной молодежи.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Евсеев, Ю. И. Физическая культура / Ю. И. Евсеев. – 5-е изд. – Ростов н/Д.: Феникс, 2008. – 378 с.
2. Концепция развития физической культуры и спорта в Российской федерации на период до 2005 г.: принята правительством Российской федерации от 29 октября 2002 г. № 1507–р.
3. Хвалебо, Г. В. История развития физической культуры и спорта в Таганроге / Г. В. Хвалебо, В. Е. Гармонова, И. В. Сыроваткина // Вестник ТГПИ. – 2011. – № 1. – С. 186.