**УДК:**

***Мария Игоревна Мокрушина,***

Студентка 2 курса

*Научный руководитель*: **Мелешкова Нина Александровна**,

к.п.н., доцент

ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный медицинский университет, Кемерово, Россия

**РОЛЬ И ЗНАЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ЖИЗНИ СТУДЕНТА**

**Аннотация**

Целью физического воспитания в вузах является формирование физической культуры студента как системного качества личности, неотъемлемого компонента общей культуры будущего специалиста, способного реализовать ее в учебной, социально-профессиональной деятельности и семье.

Данная статья рассматривает роль и значение физической культуры в жизни студента и изучает интересы и потребности студентов в сфере физической культуры и спорта.

**Ключевые слова:** физическая культура, спорт, учебный процесс, физическое воспитание, физические упражнения, физкультурно-оздоровительная деятельность.

На современном этапе развития общества активизировалось внимание к здоровью человека, здоровому образу жизни, что связано с озабоченностью общества о исчезновении нации. Состояние здоровья молодежи является важнейшим слагаемым потенциала нации, поэтому сохранение и развитие здоровья студентов и формирование у них здорового образа жизни сегодня имеет приоритетное значение [4].

Эта проблема рассматривается на различных правительственных, государственных уровнях. Перед всеми государственными структурами поставлены конкретные задачи по обеспечению условий, содействующих сохранению и укреплению физического и психического здоровья молодёжи, где, в частности, было подчёркнуто, что именно физическая культура в образовательных учреждениях является средством по сохранению и укреплению здоровья молодёжи и формированию у неё здорового образа жизни [4].

Следует отметить, что только в 2000 году у нас серьезно заговорили о кризисе, который переживает Россия на протяжении последнего десятилетия и который охватил все основные демографические процессы: рождаемость, смертность, продолжительность жизни, старение населения и т.д. Все эти процессы, несомненно, связаны со здоровым образом жизни, а значит и с развитием физической культуры и оздоровительного спорта.

В начале XXI века ситуация обострилась и кризис продолжает развиваться. Не случайно Президент Российской Федерации В. В. Путин в своем ежегодном послании 2000 г. Федеральному Собранию остановился на этом вопросе, подчеркнув, что «граждан России из года в год становится все меньше и меньше. И если нынешняя тенденция сохранится, выживаемость нации окажется под угрозой. Нам реально грозит стать дряхлеющей нацией» [].

Рост смертности во многом связан с нездоровым образом жизни и с его такими негативными проявлениями, как употребление алкоголя, курение, наркотики, а также с различными заболеваниями. Нет смысла называть число умерших от различных заболеваний. Цифры огромные. В этой связи хотелось бы обратить внимание на недопустимо слабое использование физической культуры и оздоровительных видов спорта как превентивного средства поддержания здоровья и профилактического средства против различных неинфекционных заболеваний.

Многолетние исследования, проводимые кафедрами физической культуры различных вузов страны, говорят о том, что состояние здоровья студенческой молодежи вызывает серьезную тревогу. Количество занимающихся в специально-медицинских группах студентов из года в год возрастает и составляет во многих из них до 30 % от общего числа обучающихся [].

Следует подчеркнуть, что Госкомспорт разработал в 2001 г. Федеральную целевую программу «Физическое воспитание и оздоровление детей, подростков и молодежи в Российской Федерации». Довольно большой интерес в этой Программе представляют данные, которые показывают, что недооценка роли физической культуры и спорта в здоровом образе жизни приводит к значительным государственным потерям. Так, затраты государства на лечение больных детей, подростков и молодежи в год составляет около 40 млрд. рублей, в т. ч. на выплату пособий родителям -- 10,5 млрд. руб. Если за счет активных занятий физической культурой и спортом удастся реально сократить на 10 % число больных среди детей и молодежи (а по данным специалистов. Эта цифра вполне реальна и может достигнуть 50 % и более), то государство может получить реальный предотвращенный экономический ущерб, в размере почти 4 млрд. руб. Специалисты также подсчитали, что средства, выделяемые на оздоровительные мероприятия, в 26 раз меньше тех средств, которые сегодня расходуются на лечение и реабилитацию больных. Следующим направлением в развитии физической культуры и спорта в вузах России должно стать совершенствование (реконструкция и строительство) материально-технической базы – стадионов, дворцов спорта, плавательных бассейнов, спортивных и тренажерных залов и т.д., а также совершенствование нормативно-правовой и законодательной базы развития физической культуры и спорта по Кемеровской области, в т. ч. и среди студенческой молодежи. Некоторые специалисты считают, что именно разработка и совершенствование законодательной базы в сфере физической культуры и спорта является главным направлением в реализации государственной политики в развитии физической культуры и спорта в стране [].

Физическая культура - это составная часть культуры, обращенная на укрепление и сохранение здоровья, способствует формированию здорового образа жизни и физическому развитию личности.

Физическая культура в основу взяла многовековой опыт подготовки человека к жизни, и представляет собой совокупность ценностей, знаний, норм, которые используются обществом для слаженного развития физических, психических и нравственных качеств человека. В процессе осмысленной двигательной активности формируются заложенные в человека природой психофизические способности [5].

Физическое воспитание студентов КемГМУ  входит в воспитательно-образовательный процесс вуза, начиная с первого курса, в виде различных соревнований и оздоровительных мероприятий и предусматривается решение различных задач: сохранение и укрепление здоровья студентов, содействие правильному формированию и всестороннему развитию организма, поддержание высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения; физическая подготовка студентов; профессионально - прикладная физическая подготовка студентов с учётом особенностей их будущей трудовой деятельности; воспитание у студентов убеждённости в необходимости регулярно заниматься физической культурой и спортом [5].

***Цель*** нашего исследования – изучить интересы и потребности студенческой молодежи в сфере физической культуры и спорта.

***Задачи*** исследования: выявить заинтересованность студентов к спорту; выявить психологические аспекты для занятия физической культурой; определить основные направления занятий физической культурой у студентов. Методы исследования – анкетирование.

Для реализации цели и задач исследования студентам университета была предложена анкета. Анализ результатов проводился путем подсчета процентного соотношения полученных ответов на отдельные вопросы анкеты. В анкетировании принимали участие студенты 2 курса лечебного факультета ВСО.

Анализируя результаты проведенного мониторинга было выявлено, что регулярно занимаются 75% респондентов (ежедневно в различных формах (утренняя гигиеническая гимнастика, комплексы физических упражнений, оздоровительная ходьба, велопрогулки, плавание, фитнес), не регулярно – 25%. На вопрос: «Вы получаете удовольствие от занятий физической культурой и спортом?» – было получено ответов «да» – 50%, «нет» – 10%, «не всегда» – 40%. В ходе опроса были определены мотивационные предпочтения студентов к занятиям физической культурой. На вопрос: «Почему вы стараетесь регулярно заниматься физической культурой и спортом?» - 70% респондентов ответили, что «хотят быть здоровым», 20% - «иметь подтянутое и красивое телосложение», и лишь 10% ответили, «занимаюсь за кампанию».

Физическая культура в нашем вузе является обязательным предметом в списке элективных дисциплин и это устраивает 60% опрошенных, 40% считают, что занятия физической культурой в вузе должны проводиться исключительно как факультативные. В связи с этим был уместен вопрос о периодичности занятий в университете. Из всех опрошенных «2 раза в неделю» хотят заниматься – 30 %, «1 раз в две недели и реже» – 60% и только 10 % готовы заниматься физкультурой «3 раза в неделю и более». Возможно, такие данные говорят о большой учебной нагрузке в университете либо имеют какие-либо другие причины. В ходе опроса хотелось выявить занимаются ли студенты университета самостоятельно физической культурой и спортом. Анкетирование показало, что в спортивных и фитнес клубах дополнительно занимаются 30% опрошенных. Некоторые студенты ведут пассивный образ жизни в основном по трём причинам. Одни проводят много времени за компьютером, вторых «отвлекают» большие умственные нагрузки, а третий не может полноценно активно заниматься по состоянию здоровья.

Следующий вопрос позволил выявить, сколько процентов опрошенных студентов принимают активное участие в спортивных мероприятиях, организованных в вузе. Так, 70% респондентов вообще не принимают участия в спортивных мероприятиях, 30% хотели бы попробовать себя в этой области.

Такое процентное соотношение имеет под собой основу, большинство анкетируемых подрабатывают и соответственно пассивно участвуют в спортивной жизни университета, у них просто на такие мероприятия нет времени.

В среднем на занятия физической культурой в вузах отводится около 3-4 часов в неделю, что является общепринятой нормой. Но я считаю, что все же каждый человек может выделить себе в день всего час времени, чтобы заняться физическими упражнениями, чтобы получить положительный заряд и гармонию. Всем ясно, что здоровый образ жизни не складывается только из правильного питания и сна, организму необходима физическая нагрузка. Полноценная жизнь невозможна без занятий физической культурой и спортом.

Итак, физическая культура – неотъемлемая часть учебного процесса в высшем учебном заведении, и является доступным средством создания гармонично развитой личности. Регулярные занятия физическими упражнениями помогают сосредоточить все внутренние ресурсы организма на достижении поставленной цели, повышают работоспособность, позволяют втиснуть в рамки короткого рабочего дня выполнение всех намеченных дел, вырабатывают потребность в здоровом образе жизни.

Установлено, что у студентов, вовлеченных в систематические занятия физической культурой и спортом и 8 проявляющих в них достаточно высокую активность, вырабатывается определенный стереотип режима дня, повышается уверенность поведения, наблюдается развитие престижных установок, высокий жизненный тонус. Они в большей мере коммуникабельны, выражают готовность к сотрудничеству, радуются социальному признанию, меньше боятся критики.

Конечно, результаты опроса не могут быть репрезентативными для широких обобщений, однако, на наш взгляд, они дают достаточно информации для размышлений о перспективах развития физкультуры и спорта в высших учебных заведениях.

**Список литературы**

1. Актуальные вопросы физической культуры и спорта студентов высших и средне-специальных учебных заведений: Материалы межрегионального научно-практического семинара 15-16 апреля 2003 г. – Орел. Орел ГТУ, 2003. – Библиогр. - с. 360. – Текст: непосредственный.

2. Калашников, А. Ф. Физическая культура /А. Ф. Калашников. – Орел. ОРАГС, 2002. – Библиогр. - с.78 – Текст: непосредственный.

3. Лотоненко, А. В. Физическая культура молодежи в XI веке / А. В. Лотоненко, В. И. Сысоева. – Воронеж. Воронежский государственный университет, 2001. – Библиогр. - с.360 – Текст: непосредственный.

4. Мелешкова, Н. А. Ценности физической культуры как фактор формирования общекультурных компетенций /Н. А. Мелешкова, С. А. Григорьева, А. Ю. Мусохранов //Перспективы науки. – 2014. – №11(62), 2014. – Библиогр. – С. 65-67. – Текст: непосредственный.

5. Физическая культура: учебное пособие для подготовки к экзаменам / Под ред. В. Ю. Волков, В. И. Загоруйко. – СПб. Питер, 2009. – Библиогр. – с. 224. – Текст: непосредственный.