

## **ПУТИ ПОВЫШЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ ДЛЯ СОХРАНЕНИЯ И УКРЕПЛЕНИЯ ИХ ЗДОРОВЬЯ**

***Соколов Илья Викторович,***

*студент Уральского государственного лесотехнического университета,*

*Россия, г. Екатеринбург*

***Попович Алексей Петрович,***

*Научный руководитель, канд. пед. наук, доцент*

*Уральский государственный лесотехнический университет,*

*Россия, г. Екатеринбург*

Снижение физической активности современного человека, так называемая гиподинамия, является одной из основных причин ухудшения здоровья нашего населения.

Дело в том, что потребность двигательной активности заложена в нас самой Природой, на самом глубинном генетическом уровне и закреплена в процессе тысячелетий тяжелого физического труда. Она является настолько сильной, что недостаток двигательной активности разрушает организм на всех его уровнях – от целостного до клеточного.

По данным ученых, для поддержания хорошего уровня здоровья, высокой умственной и физической работоспособности в студенческом возрасте необходимы физические нагрузки 10-14 часов в неделю. Причем учитывая, что некоторые системы нашего организма включаются в работу только через 50-60 минут двигательной активности, и эффективность их работы сохраняется в течение примерно 12 часов после физических нагрузок, очень желательны тренировки, – хотя бы один раз в день – продолжительностью не менее одного часа.

В нашем вузе было проведено анкетирование студентов с целью

определения уровня их физической активности и отношения к занятиям ФК. Анкеты заполнили 168 человек, из них 81 девушка и 87 юношей.

Результаты анкетирования показали, что занятия по физической культуре в нашем университете проводятся на довольно высоком уровне. 89 % опрошенных студентов посещают занятия по ФК не для того, чтобы получить зачет по ФК (или не только для зачета) а «добровольно»: чтобы поддерживать себя в форме, укрепить своё здоровье, достичь каких-то результатов или им просто нравятся эти занятия.

Студенты дают урокам ФК довольно высокие оценки: средняя оценка (по 10-бальной шкале) – 8,8 баллов. Многие пишут, что им нравятся преподаватели, их компетентность, их отношение к студентам, комфортная атмосфера на занятиях, возможность самостоятельно выбирать упражнения и просто сам процесс занятий.

64 % студентов на вопрос «Что хотелось бы изменить?» ответили, что их всё устраивает, всё нравится, а некоторые из них (8% студентов) хотели бы увеличить продолжительность и количество занятий физкультурой.

И это здорово!

Но очень важно прислушаться к тем остальным 36 % студентов и обратить внимание на их предложения по улучшению уроков ФК.

18 % студентов предлагают внести изменения в сам процесс занятий: они хотели бы добавить разнообразия в комплекс упражнений, добавить игровую программу, хотели бы иметь возможность заниматься на уроках любимыми видами спорта (или же, наоборот, не заниматься – не любимыми), предлагают добавить группы по некоторым видам спорта. Желательно исключить частую смену преподавателей, а разминку делать под музыку. 13 % опрошенных считают, что нужно обновить спортивный инвентарь. Студентам крайне необходим тренажерный зал. Часть студентов (41 %) ставят вопрос о ремонте зала и строительстве стадиона.

**Физическая активность.**

Анкетирование показало, что помимо уроков ФК (2 раза в неделю) 20% студентов дополнительно посещают тренировки по различным видам спорта или самостоятельно занимаются физическими упражнениями, утренними или вечерними пробежками. Кроме того, 24% активно (более 50 минут в день) занимаются ходьбой – дорога до института, пешеходные прогулки по городу, по магазинам.

Но необходимый уровень физических нагрузок (10-14 часов в неделю) – не более чем у 10-15 % студентов. Более половины (56 %) студентов занимаются практически только на уроках ФК – 2 раза в неделю.

Но этого для нормального функционирования организма студентам недостаточно!

Подавляющее большинство опрошенных студентов (98 %) хотели бы заниматься дополнительно: спортивными играми (футболом, волейболом, баскетболом, теннисом и др.), ездой на велосипеде, плаванием, спортивной ходьбой, аэробикой и т.д. Хотели бы также посещать спортзал, тренажерный зал и заниматься разными видами спорта – бегом, легкой атлетикой, гимнастикой, коньками, боксом и т.д.

Для повышения эффективности занятий ФК и для повышения физической активности студентов до уровня, позволяющего сохранить и укрепить их здоровье, считаю необходимым:

1. По возможности устранить указанные в анкетах студентов недостатки на уроках ФК (отопление в зале, спортивный инвентарь, и т.д.), чтобы сделать занятия ещё более полезными и комфортными.
2. Для повышения эффективности физических тренировок расширить практику индивидуального дозирования нагрузок для студентов, которые по каким-то причинам не могут выполнять физическую нагрузку на занятиях в полном объеме.
3. С целью повышения уровня мотивации предоставить студентам право выбора необходимых им для улучшения своего физического здоровья

упражнений, дать возможность заниматься на уроках ФК тем спортом, который им нравится.

4. Добавить (в качестве обязательной) 3-ю пару ФК в неделю. От посещения этой 3-й пары можно освободить студентов, у которых и без неё достаточные физические нагрузки в секциях 5-7 дней в неделю.

5. Для студентов, живущих в общежитиях, от которых до спортзала 3-5 минут ходьбы, организовать, часов в 7 утра, утреннюю зарядку, которая дает бодрость и хорошее настроение на весь день.

6. Учитывая физиологические особенности студентов с ярко выраженным хронотипом «сова», если у них в расписании ФК стоит первой парой, разрешить им заниматься физкультурой в другое время, с другими группами.

7. Обеспечить возможность дополнительных занятий разными видами спорта – со свободным посещением.

Надеюсь, что эти мероприятия будут способствовать повышению физической активности студентов, улучшению их здоровья, повышению физической и умственной работоспособности, что позволит им успешно окончить ВУЗ и стать высококлассными специалистами. А ежедневные занятия физкультурой войдут в привычку, станут их естественной потребностью и основой их здоровья и долгой, плодотворной и счастливой жизни.

Ещё хотелось бы обратить внимание на очень важные вопросы, решать которые пока не в нашей компетенции.

По данным Всемирной Организации Здравоохранения **от медицины зависит 10% здоровья человека.**



Рис. 1 Факторы, влияющие на здоровье человека.

То есть даже если весь бюджет страны направить в медицину – нашему здоровью это сможет помочь **только на 10%!**

По 20% влияния на здоровье отводится наследственности и экологии, но **50% нашего здоровья** (а по некоторым данным – **даже 60%**) **зависит от образа жизни человека** (отказ от вредных привычек, здоровое питание, активный образ жизни...). Многочисленные исследования показывают, что именно формирование здорового образа жизни является главным в профилактике и укреплении здоровья населения.

Так почему же в Бюджете РФ на 2018 г. на физкультуру и спорт заложено **в 7,8 раза** (а в 2019 г. и в 2020 г., соответственно – **в 11,6** и **в 13,2 раза**) средств **меньше, чем на медицину?!**

Спросить любого нормального человека – что бы он хотел – жить немощным инвалидом с пересаженной от какого-нибудь покойника печенью или жить полноценной, активной, здоровой жизнью и не обращаться к врачам? Ответ, мне кажется, очевиден

Так, может, перераспределить приоритеты при формировании бюджета, повернуться лицом к здоровому образу жизни, ведь болезнь всегда легче предупредить, чем лечить?

С одной стороны, конечно же, каждый человек должен взять ответственность за своё здоровье – на себя. Но с другой – ему необходимо создать доступные условия для здорового образа жизни. К примеру, если, судя по результатам проведенного анкетирования, 42 % молодежи (не думаю, что студенты нашего УГЛТУ сильно отличаются от остальной молодежи) хотят заниматься ездой на велосипеде и каждый второй – плаванием, может, стоит задуматься об обеспечении доступных условий для занятий этими видами спорта для молодежи? Да и не только для молодежи, – здоровье нужно в любом возрасте.

И, учитывая катастрофические темпы снижения уровня здоровья населения (у нас уже к окончанию школы остается только 5 % здоровых), может, затраты на здоровый образ жизни, на развитие физкультуры (физкультуры, а не спорта) – уже пора включать в статью «Национальная безопасность»?

### **Литература:**

1. Осипов А.Ю., Гольм Л.А., Михайлова С.А. Формирование здоровьесберегающих компетенций будущих специалистов средствами физического воспитания // Вестник Череповецкого государственного университета. 2012 № 2 (39).
2. Влияние движения на здоровье человека  
[https://revolution.allbest.ru/life/00513886\\_0.html](https://revolution.allbest.ru/life/00513886_0.html)
3. Двигательная активность и здоровье современного человека  
<https://www.bibliofond.ru/view.aspx?id=697145>
4. От чего зависит здоровье человека с позиции Всемирной организации здравоохранения  
<http://www.drozdoiland.ru/index.php?action=add&add&id=2067&rod=431>
5. Основные параметры федерального бюджета на 2018 год

<http://www.yktimes.ru/%d0%bd%d0%be%d0%b2%d0%be%d1%81%d1%82%d0%b8/osnovnyie-parametryi-federalnogo-byudzhet-na-2018-god/>