

Анализ образа жизни и занятий физической культурой и спортом студенческой молодежи

В статье рассмотрены и обоснованы важность и необходимость спорта и физической культуры на современном этапе развития социума. Описана тенденция ухудшения здоровья молодежи в следствие неправильного образа жизни и употребления алкогольной и табачной продукции, наркотических веществ. Приведены причины, по которым люди не придерживаются здоровому образу жизни и последствия неправильного распорядка дня.

Также рассмотрены причинно-следственные связи возникновения и развития спорта в истории его становления, проведен анализ сущности спорта и физической культуры в современном обществе. Обоснованы важность и необходимость спорта и физической культуры на современном этапе развития социума. Приведены

некоторые факторы, препятствующие глобализации и повсеместному распространению спорта и физической культуры. Выдвинуты возможные пути решения данных проблем, выделена мотивационная сфера на формирование активной позиции в области здорового образа жизни.

Ключевые слова: здоровье, ЗОЖ, студенческая молодежь, двигательная деятельность, здоровье-сберегающие и здоровье-формирующие технологий, спортом и физическая культура, образование, спорт, физическая культура, мотивация, глобализация, инновации, прикладные исследования, информационные технологии, исследовательская деятельность, научный подход, передача информации.

Ol'ga P. Kokoulina

Plekhanov Russian University of Economics, Moscow, Russia

Анализ образа жизни и занятий физической культурой и спортом студенческой молодежи

The article reviewed the importance and necessity of sport and physical education at the present stage. The article describes the trend of health deterioration of young people as the consequence of a wrong lifestyle, alcohol, tobacco products, narcotic drugs' use. The reasons of disregard for the healthy lifestyle and the consequences of the daily routine are presented. The article also considers the importance of sports and physical education in the modern society and the necessity of its development. The article also considers the importance of sports and physical education in the modern society and the necessity of its development.

development. Some factors that prevent globalization and widespread dissemination of sport and physical culture were introduced. Possible ways of solving these problems were put forward, motivational sphere for the formation of the active position in the field of healthy lifestyle was proposed.

Keywords: health, healthy lifestyle, student youth, health-saving and health-forming technologies, sports and physical culture education; globalization, innovation, applied research, information technology; research activity; scientific approach; information transfer.

Ни для кого не секрет, что современный мир диктует очень высокий темп жизни, и с каждым годом все сложнее и сложнее успевать за прогрессом. Например, программирование, которое еще тридцать лет назад изучали только в вузах, сегодня включено в программу по информатике для 5 класса. В погоне за все увеличивающимися объемами знаний, человечество стало жертвовать своим здоровьем: все меньше детей гуляет во дворах, все сложнее совмещать учебу и спорт. Чем больше прогресс освобождает человека от физического труда и излишних движений, тем больше растет необходимость компенсации двигательной активности. Сложившаяся сегодня

ситуация критична: здоровье населения неизменно ухудшается, а это неприемлемо для развитого государства, в котором здоровье людей является основной ценностью. Проблема сохранения и улучшения здоровья студенческой молодежи является приоритетной проблемой государственного значения, главной задачей общества и высших учебных заведений. Пути ее решения являются предметом тщательного изучения и по-разному осмысливаются в различных исследовательских сферах: политической, социальной, экологической, медицинской, психолого-педагогической.

Отмена ранее в России комплекса ГТО (готов к труду и обо-

роне), как составляющей политики государства, а также и другие причины социально-экономического плана привели к резкому падению физкультурно-спортивной массовости в стране. Сегодня активная государственная политика в отношении культивирования данного комплекса практически для всех возрастных групп населения страны, а также пропаганда здорового образа жизни способствует положительному их мотивированию и включению молодежи в различные виды спортивной и физкультурно-оздоровительной деятельности. Тысячи учащихся высшей школы с интересом занялись спортивным многоборьем ГТО.

Развитие физической культуры и спорта может проходить успешно, если органами государственного и общественного управления, организациями, их руководителями, специалистами, учеными этой сферы, избрана правильная стратегия действий. Если бы удалось добиться четкого понимания большинством людей того, что физическая активность и спорт, например, для студентов, являются необходимым условием нормального развития их ума и тела, что абсолютное большинство физических и психических заболеваний, так или иначе связаны с обездвижением и ожирением, что физическая активность снимает стрессовые состояния, повышает работоспособность, снижает уровень агрессивности, то этим удалось бы, не только приостановить физическую деградацию людей, но и значительно поднять их уровень здоровья. Вместе с тем одного только осознания общественной необходимости в физической культуре недостаточно. Поэтому стратегия становится проблемой права, закона, которые стимулируют и обеспечивают развитие физической культуры и массового спорта на всех уровнях: на предприятиях, в организациях, в местах жительства, от семьи до жилищно-образовательных учреждений.

Анкетное исследование здоровья молодежи в целом ряде ученых свидетельствует о том, что сейчас отмечается ежегодное ухудшение здоровья молодежи, прежде всего, в результате курения, употребления алкогольных напитков, наркотических и психотропных веществ. По данным Роспотребнадзора, за последние 20 лет количество курящих людей в РФ увеличилось на 440000 человек. Снизился и возрастной критерий курильщиков: среди юношей в возрасте 15–19 лет курят 40%, среди девушек – 7%. Один такой юноша в среднем выкуривает около 12 сигарет в день, девушка – 7. Если перевести проценты в количественные данные, то получится более 3 миллиона курящих подростков, среди которых 2,5 миллиона юношей и 500 000 девушек.

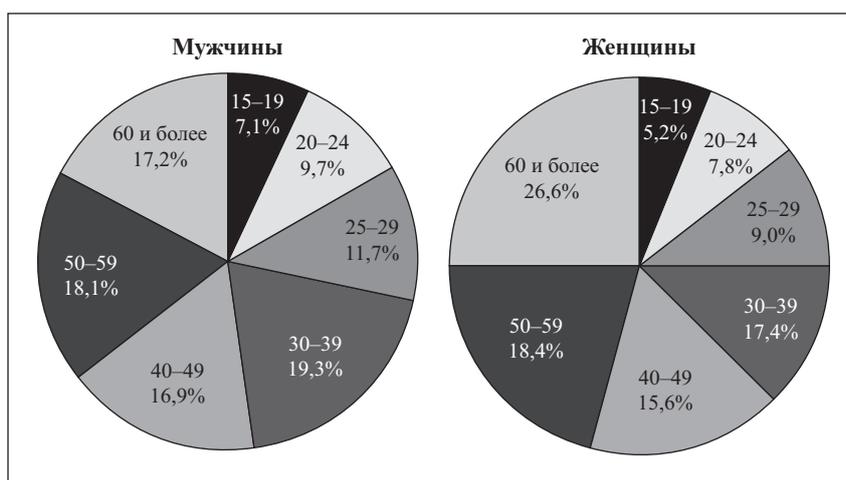


Рис. 1. Распределение респондентов по полу и возрасту

Среди учащихся высших учебных заведений курит 75% молодых людей и 64% девушек. В возрасте 20–29 лет доля курящих женщин в 10 раз больше, чем в возрасте от 60 лет и старше [8].

В сентябре 2013 года во всех субъектах Российской Федерации было проведено выборочное наблюдение за поведенческими факторами, влияющими на состояние здоровья населения. Целью наблюдения было изучение влияния факторов, отражающих фактическое влияние поведенческих факторов, получивших массовое распространение в образе жизни населения на состояние здоровья различных по возрасту, полу, социальному статусу (уровню образования, доход, эффективность) групп населения, а также зависимости от категории населения – проживающего в городских или

сельских населенных пунктах.

В опросе приняли участие 15875 человек в возрасте от 15 лет и более, из них 42,6 % мужчин и 57,4% женщин. Респонденты по полу и возрасту распределились следующим образом (рис. 1):

Если говорить о причинах курения, то большинство (72,6%) во всех возрастных группах выдвигают привычку при этом, чем старше становится группа, тем больше опрошенных отвечает на этот вопрос именно так. В возрасте 15–19 лет на втором месте (39,9%) причина курения, что «курят большинство окружающих». Основные причины курения приведены в табл. 1.

Если говорить о уровне наркомании среди молодежи, то настоящее время 50% от всех обратившихся за медицинской помощью наркоманов – это люди в возрасте

Таблица 1

Причины курения в разных возрастных группах (в %)

Причины	Возрастные группы							Всего
	15–19	20–24	25–29	30–39	40–49	50–59	60 и более	
Без этого просто невозможно жить	0,0	1,3	3,4	3,4	4,7	8,5	6,5	4,5
По привычке	41,1	68,1	71,3	70,4	74,8	77,2	84,1	72,6
Недостаточно воли, чтобы бросить курение	9,2	24,6	25,5	30,8	27,6	33,1	32,4	28,5
Чтобы заглушить аппетит и меньше есть	1,1	2,2	2,7	2,1	4,7	2,8	1,0	2,6
Это успокаивает, доставляет удовольствие	21,2	22,3	26,6	27,3	25,2	26,6	16,9	24,8
Потому что курит большинство окружающих	39,9	19,6	10,6	8,1	6,1	4,4	3,8	9,4
Это украшает отдых и помогает коротать время	9,3	5,1	7,0	3,6	3,3	2,6	2,2	4,0
Придает силы в работе	0,0	2,0	2,0	3,1	3,4	3,1	0,8	2,5
Другое	1,0	0,7	1,7	0,7	0,8	0,6	0,8	0,8
Загруднились ответить	5,8	2,8	1,2	1,6	1,9	0,2	0,9	1,6

от 16 лет. По данным же МВД РФ 70% всех наркоманов – это подростки и молодежь [1].

Государственный научный центр психиатрии и наркологии Минздравмедпрома РФ регулярно проводит социологические исследования, и по последним отчетам картина наркомании в РФ такова:

– среди подростков в возрасте от 14 до 18 лет спиртные напитки потребляют 88% мальчиков и 93% девочек[9];

– употребляли наркотические и токсические вещества, хотя бы один раз в жизни 56% мальчиков и 20% девочек.

– потребляют наркотики в настоящее время 45% мальчиков и 18% девочек.

По данным Росстата из 15875 человек в возрасте от 15 лет более 86 % – употребляли алкогольные напитки в течение жизни (90,0% мужчин и 84,1% женщин). За последние 30 дней, предшествующих опросу, употребляли алкогольные напитки 37% опрошенных (36,5% мужчин, 40,7% женщин), из них крепкие спиртные напитки употребляли 18,8% (1–2 раза употребляли 36,5%, 3–5 раз – 15,1%, не пили крепких напитков 40,2%, а 0,1% выпивали за этот период 40 и более раз[7]). Распределение потребления спиртных напитков в зависимости от возраста респондентов приведено в табл. 2.

Качество жизни в шкале, которые являются практически здоровыми, составляет 5–15%. При таких условиях здоровье молодежи имеет устойчивую тенденцию к ухудшению [7].

Эта тенденция прослеживается и у студентов высших учебных заведений, что естественно сказывается на отношении к своему здоровью всего взрослого населения, которое видит его только через призму деятельности лечебных учреждений и не обращается к эффективным, экономически выгодным средствам оздоровления, которыми являются физические упражнения, рациональное питание и здоровый образ жизни. По нашим данным, 58% студентов ведут неправильный образ жизни, у большинства из них отсутствуют навыки сохранения и

Частота употребления крепких напитков

Сколько раз за последние 30 дней	Возрастные группы							Всего
	15–19	20–24	25–29	30–39	40–49	50–59	60 и более	
0	67,2	58,5	46,4	44,1	34,6	30,1	33,2	40,2
1–2	24,4	30,4	36,0	34,4	38,1	40,7	38,5	36,5
3–5	4,9	7,7	11,7	14,3	17,5	19,0	17,2	15,1
6–9	1,3	2,0	3,6	4,1	5,3	6,2	5,7	4,7
10–19	2,2	0,8	1,8	2,6	3,1	2,6	4,0	2,6
20–39	0,0	0,5	0,5	0,3	1,2	1,2	1,3	0,8
40 и более	0,0	0,0	0,1	0,1	0,1	0,2	0,0	0,1

Таблица 3

Причины несоблюдения режима питания

Причины	Мужчины	Женщины	Всего
Нет финансовой возможности	2,1	4,1	3,3
Нет времени	27,1	20,2	23,1
Нет привычки	37,6	31,8	34,3
Соблюдаю режим питания	29,2	40,3	35,5
Затруднились ответить	4,0	3,6	3,8

укрепления здоровья [1]. Многие люди не приучены к стилю жизни и поведению, которые обеспечивают предупреждение заболеваний, подвержены влиянию отрицательных привычек, традиционных, признавая их давнейшим образом, и важность здоровья, особенно пагубность курения, употребления алкоголя и т.д., большинство людей в реальной жизни пренебрегает возможностями сохранения здоровья и ранами его потери. Отрицательное проявление сбалансированных (остаточных) качеств, связанных с решением к собственному здоровью выражается, например, в том, что 60,7 % – отметили, что не соблюдают режим питания [3]. Причи-

ны несоблюдения режима питания приведены в табл. 3.

Из всех опрошенных респондентов, 71,7% – не занимаются физкультурой или спортом. Распределение причин приведено в рис. 2. Среди причин, которые мешают заниматься физкультурой или спортом на 1 и 2 месте стоят: отсутствие свободного времени, отсутствие желания, интереса.

Всемирная организация здравоохранения дает такое определение: «Здоровье – это состояние физического, психического, социального благополучия, а не только отсутствия болезней». Важным признаком здоровья является хорошая приспособляемость (адаптация) организма к различным

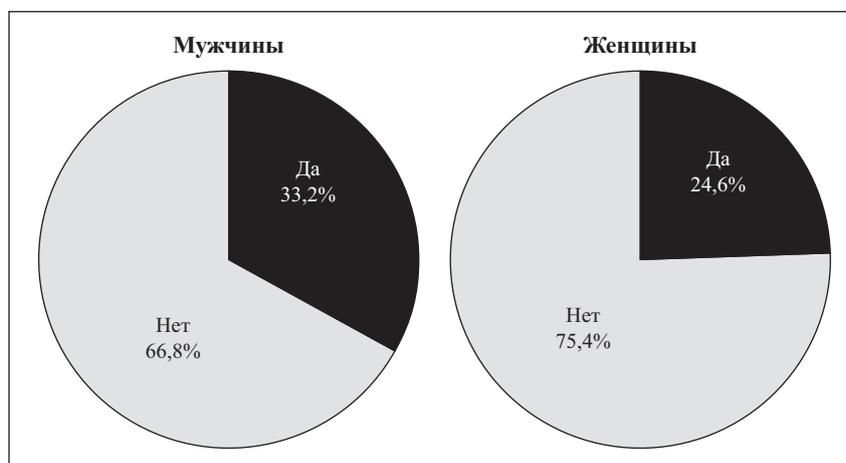


Рис. 2. Охват физкультурой и спортом

Причины, мешающие заниматься физической культурой

	Мужчины	Женщины	Всего
Отсутствие свободного времени	47,1	42,3	44,2
Отсутствие желания, интереса	34,9	29,4	31,6
Плохое состояние здоровья	12,9	19,4	16,9
Лень	16,7	14,2	15,2
Отсутствие возможностей заниматься людям моего возраста	11,1	16,1	14,1
Недостаток денег	4,2	8,0	6,5
Отсутствие спортивной базы	6,0	6,1	6,0
Отсутствие групп здоровья, секций	2,9	4,6	3,9
Вредные привычки (курение, алкоголь и др.)	4,5	1,0	2,4
Другое	1,5	2,7	2,2

нагрузкам и внешним условиям существования (климатические условия, вода, электромагнитные поля, животный и растительный мир, человеческое общество, условия труда и быта и т.д.).

Состояние здоровья человека в значительной степени зависит от уровня его физической культуры. Последняя может быть развита и сформирована исключительно в процессе физкультурно-спортивной деятельности. Она (культура) не может быть передана по наследству в виде генетического кода, ее нельзя «купить» или «привести» ею всю жизнь. Необходимо постоянно совершенствоваться в течение всей жизни. Необходимо до смерти регулярно и систематически совершенствуя свои физические способности. Физическая культура может значительно влиять на состояние организма, его социальный статус человека. И именно физическая культура является прежде всего, под влиянием которой определяются потребности общества в полноценной физической подготовке подрастающего поколения и взрослого населения к труду. Вместе с тем по мере становления систем образования и воспитания физическая культура становилась базовым фактором формирования двигательных умений и навыков. Воспитательная задача физической культуры состоит в развитии духовных (воля, целеустремленность, настойчивость, взаимопонимание) и двигательных (сила, быстрота, выносливость и других) качеств.

Характерной особенностью физической культуры является лежащая в ее основе двигательная

деятельность человека. Причем не любая, а оптимальная, целенаправленная деятельность, связанная с выполнением физических упражнений [4].

К общественным ценностям физической культуры мы относим накопленные человечеством специальные знания, спортивную технику, технологии спортивной подготовки, методики оздоровления, лучшие образцы моторной деятельности, спортивные достижения – все то, что создано людьми для физического совершенствования человека. Это включает в себя организацию и содержание здорового образа жизни. Людям необходимо иметь высокий уровень военно-спортивной культуры, который обеспечивается знаниями человека в области физического совершенствования, двигательными умениями и навыками, способностью к самоорганизации, способностью к самоорганизации, к определению своего стиля жизни, к установлению психологических установок, к формированию мотивации физкультурно-спортивной деятельности.

Особое значение для личности имеет освоение мобилизационных ценностей физической культуры. Именно они помогают человеку выжить в экстремальных ситуациях, которые не столь редки в жизни современного общества: болезни, травмы, экологические кризисы, аварии — вот тот не полный перечень ситуаций, когда человеку особенно нужны высокоразвитые двигательные качества и способности. Физкультурно-спортивная деятельность помогает мобилизации функциональных, психологических и физических возможностей организма, опосредованно влияя на создание «запаса», своеобразного

резерва для ответа на «нештатные» внешние воздействия, требующие срочной мобилизации функциональных сил человека.

К ценностям физической культуры следует отнести накопленные теорией и методикой знания об использовании физических упражнений для эффективного физического развития человека, формирования его телосложения, закалывания, повышения работоспособности, психоэмоциональной устойчивости.

Оздоровительная задача физической культуры состоит в гармоническом развитии форм и функций организма, направленном на укрепление здоровья, повышение устойчивой сопротивляемости организма к заболеваниям, его закалыванию, в умении противостоять утомлению. Теоретические исследования последних лет показывают, что слабый уровень теоретических знаний в области физической культуры и спорта во многом определяет пассивное отношение людей к самоорганизации здорового образа жизни, реальному включению в физкультурно-спортивную деятельность. Вклад физической культуры в оздоровление должен состоять в обеспечении всеми аспектами знаний о жизнедеятельности человека, о его здоровье и здоровом образе жизни, а также научить его владеть всем арсеналом практических умений и навыков, обеспечивающих укрепление здоровья, развитие и совершенствование двигательных способностей и качеств личности. Знания, полученные при освоении обязательного минимума содержания программного материала по физической культуре, должны составить базис представлений о здоровом образе жизни и обеспечить теоретическую основу для формирования навыков и умений по физическому самосовершенствованию личности в течение всей жизни. А интеллектуализация, ориентирующая на расширение и углубление знаний в области физической культуры, участвует в усилении знаний общей образовательной направленности. Так, образованность в сфере физической культуры оказывается

Отношение к здоровью в разных возрастных группах (в %)

	Возрастные группы							Всего
	15–19	20–24	25–29	30–39	40–49	50–59	60 и более	
Очень забочусь	10,9	14,6	11,9	8,7	8,6	10,8	14,8	
В основном забочусь	47,3	49,5	51,2	46,9	46,8	45,2	52,3	48,5
Мало забочусь	32,8	29,4	30,3	38,1	37,9	38,3	27,7	33,9
Совсем не забочусь	6,7	5,6	4,9	5,3	5,6	4,8	4,3	5,1
Затруднились ответить	2,4	0,9	1,7	1,0	1,1	0,9	0,9	1,1

одним из ведущих факторов, формирующих как физическую, так и общую культуру личности. Сегодня уже каждый понимает, что сохранить здоровье невозможно без систематического выполнения физических упражнений. Поэтому столь важной является в настоящее время задача формирования знаний, необходимых для самостоятельной организации здорового образа жизни. Игнорирование физической культуры молодым поколением попросту не позволяет правильно сбалансировать их образ жизни. На вопрос: «В какой мере Вы заботитесь о своем здоровье?» дали ответ, что мало заботятся или совсем не заботятся 39,0% опрошенных. Лишь респонденты пенсионного возраста, в большинстве своем страдающие разными заболеваниями, начинают осознавать необходимость более ответственного отношения к своему здоровью. Около 60% респондентов этой возрастной группы ответили, что заботятся о своем здоровье [6]. Распределение ответов в зависимости от возраста представлено в табл. 5.

Именно поэтому, сегодня одной из главных стратегических задач высшего образования является воспитание молодежи в духе ответственного отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих как индивидуальной, так и общественной ценности.

Важным направлением деятельности высших учебных заведений является поиск новых форм и методов укрепления здоровья студентов в процессе их обучения и воспитания, внедрение здоровьесберегающих и здоровьесформирующих технологий в учебно-воспитательный процесс. Понятие «здоровьесберегающие технологии» объединяет в себе все направления деятельности ВУЗа по формированию, сохранению и укреплению здоровья студентов. Под здоровьесберегающей технологией ученые предлагают понимать:

1. благоприятные условия обучения студента и морально-психологический климат на занятиях (отсутствие стрессовых ситуаций,

адекватность требований, методик обучения и воспитания);

2. оптимальную организацию учебного процесса (выбор оптимальных методов формирования двигательных умений и навыков, развития физических качеств в соответствии с возрастными, половыми, индивидуальными особенностями и гигиеническими нормами);

3. полноценный и рационально организованный двигательный режим (определение оптимальных нагрузок с учётом физической и интеллектуальной работоспособности студентов в условиях научной организации труда в учебной деятельности);

4. здоровьесберегающие образовательные технологии (использование здоровьесберегающих образовательных технологий связано с использованием медицинских (медико-гигиенических, физкультурно-оздоровительных, лечебно-оздоровительных, психологических, социально-адаптированных, экологических, здоровьесберегающих технологий и технологий обеспечения безопасности жизнедеятельности).

Внедрение здоровьесберегающих образовательных технологий

связано с использованием медицинских (медико-гигиенических, физкультурно-оздоровительных, лечебно-оздоровительных), психологических, социально-адаптированных, экологических здоровьесберегающих технологий и технологий обеспечения безопасности жизнедеятельности.

Сущность здоровьесберегающих и здоровьесформирующих технологий состоит в комплексной оценке условий воспитания и обучения, которые позволяют сохранять наличный уровень здоровья студентов, формировать более высокий уровень их здоровья, навыки здорового образа жизни, умение проводить мониторинг своей индивидуальной безопасности, проводить профилактику заболеваний, проводить соответствующие психолого-педагогические, коррекционные, реабилитационные мероприятия.

Сутью здоровьесберегающей технологии является формирование здорового образа жизни (ЗОЖ) и пропаганда физической культуры. Под здоровьесберегающим образом жизни (ЗОЖ) подразумевается поведение человека, отражающее определенную жизненную позицию, направленное на укрепление и сохранение здоровья, обеспечение высокого уровня трудоспособнос-

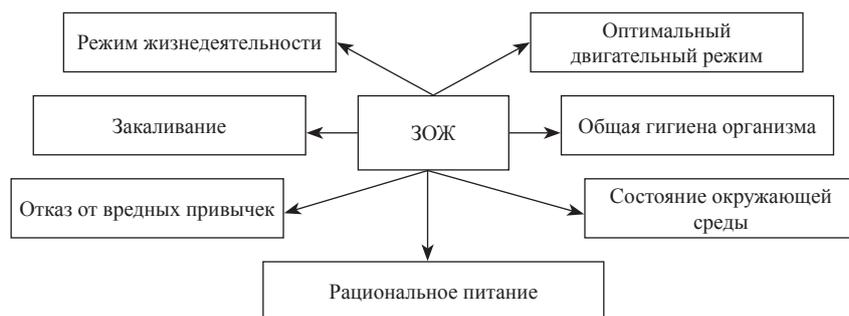


Рис. 3. Определение понятия ЗОЖ

Мотивы занятия физической культурой (%)

Пол	Укрепление здоровья и физическое совершенствование	Культурно-развлекательный мотив	Мотив спортивного совершенства
Мужчины	60,9	24,3	14,9
Женщины	72,8	21,1	5,3

ти, достижение активного долголетия и основанное на выполнении норм, правил и требований личной и общественной гигиены. Определение понятия ЗОЖ в схеме приведено в рис. 3.

Одной из ведущих сторон здорового образа жизни является стремление человека к физическому совершенствованию. Физическое совершенствование органически взаимосвязано с удовлетворением биологических и социальных потребностей личности. С одной стороны, его можно рассматривать как естественный процесс удовлетворения биологических потребностей организма в движении, физической активности. С другой стороны, физическое совершенствование предстает как социальная необходимость, проистекающая из требований современного общества. Человек рождается с необходимостью двигаться. Способность выполнять мышечные движения является важнейшим свойством организма человека. Мышцы составляют 45% массы тела человека. За время жизни они развивают функцию мышечного движения, подчиняясь ее требованиям деятельности организма[5].

Физиологической основой влияния физической активности на организм человека являются моторно-висцеральные рефлексы (висцеральный от лат. viscerum – внутренний, относящийся к внутренним органам). Возникающие в работающих мышцах нервные импульсы активизируют деятельность органов и функциональных систем. Систематический их поток положительно сказывается на развитии и функциях мозга, состоянии вегетативной нервной системы, совершенствует деятельность кровеносной, дыхательной, пищеварительной и других систем организма. В результате, возрастает (до определенных пределов) способность к выполнению не только физической, но и умственной работы. Причем тренированный организм обладает не только большими резервами, но и более экономно и полно может их использовать. А после завершения работы процессы восстановления идут быстрее.

Систематическое применение средств физической культуры расширяет возможности организма. Тренированный организм более устойчив к гипоксии, гипокинезии, к резко меняющимся погодным условиям, к действию стрессовых факторов, к вибрации, укачиванию и др. Говоря о положительном влиянии спорта и физической культуры на социум, вряд ли можно охватить все, так как это влияние безгранично и распространяется на все сферы жизни. Именно поэтому занятия спортом и физической культурой являются движущими факторами

Новое поколение все реже стало заниматься физкультурой и все больше проводить времени за компьютером, особенно в социальных сетях. Польза физической культуры для здоровья и социальные функции спорта и физической культуры в современном обществе, однако с уверенностью можно сказать, что они имеют огромное влияние на жизнь молодежи. Зная эту особенность молодежи, можно запустить глобальные интернет-проекты – агитационные промо-акции, призывающие к повсеместному распространению спорта, и как ожидается, цепная реакция распространит данную идею и внедрит в

сознание миллионов. И именно в социальных сетях получила своё широкое признание мода на спортивный образ жизни, занятия фитнесом и физической культурой.

В настоящее время в мире информационных технологий наблюдается тренд, что все больше знаменитых профессиональных спортсменов и тренеров заводят страницы в социальных сетях, блогах, журналах. Они могут публиковать информацию о своей спортивной жизни. Вуэлициди предложение информации знаменитых профессиональных спортсменов и тренеров в социальных сетях является мотивирующим фактором для начинающих спортсменов и тренеров. На мотивацию занятия спортом и физической культурой влияет очень много факторов, среди них также визуальный имидж человека. Отмечается, что у лиц мужского пола стремление к занятию спортом выше. Значимость мотивов тоже подвержена влиянию данного фактора (табл. 6).

По данным, приведенным в таблице, можем сделать некоторые выводы: мотив спортивного совершенства для женщин не является значимым, культурно-развлека-

Таблица 7

Любимые виды спорта у девочек и мальчиков (в порядке убывания)

Мальчики	Девочки
Футбол	Волейбол
Хоккей	Фигурное катание
Баскетбол	Спортивная гимнастика
Плавание	Плавание
Волейбол	Баскетбол
Борьба	Конькобежный спорт
Легкая атлетика	Легкая атлетика
Бокс	Лыжный спорт
Настольный теннис	Художественная гимнастика
Велосипедный спорт	Настольный теннис
Лыжный спорт	Футбол
Спортивная гимнастика	Акробатика
Конькобежный спорт	Велосипедный спорт
Тяжелая атлетика	
Стрельба	

тельный мотив более значим для мужчин. Но так же можем отметить и общую тенденцию, что лидирующими факторами для мужчин и женщин являются мотивы укрепления здоровья и физическое совершенствование.

Интерес к тем или иным видам спорта также могут влиять на мотивационную сферу личности (табл. 7).

Интерес к тем или иным видам спорта, конечно же, подвержен веяниям моды и времени. Появляются новые виды спорта, но также остаются и те виды, которые имеют богатую историю. Рассмотрев и проанализировав приведенную таблицу, можем увидеть, что тройки лидеров у мальчиков и девочек полностью не совпадают. Это в первую очередь может быть связано с особенностями конкретного вида спорта, также можем отметить внимание, что плавание и легкой атлетике отдают главное значение среди мальчиков, так и среди девочек. Современные молодые люди, первоначально замотивированные статьями и постами из интернета сейчас серьезно занялись спортом. По данным социологов наблюдается в мире увеличение численности людей, регулярно посещающих спортзалы и придерживающихся здорового образа жизни. Для изучения данного феномена, автором статьи было проведено исследование, в котором участвовали респонденты от 17 до 30 лет. Объем выборки составил 205 человек, из них 44% мужчин и 56% женщин. Из 100% опрошенных лишь 8% не занимаются спортом вообще по различным причинам. Так же из полученных данных мы можем сказать, что у почти половины опрошенных занятия проводятся нерегулярно, однако присутствуют в их жизни, а у большей части респондентов занятия проходят систематически, но с разной интенсивностью. Проанализировав это, становится ясно, что больше половины людей не просто занимаются спортом и улучшают свои физические показатели, но именно занимаются физической культурой. А это разные вещи (рис. 4).

В ходе опроса респондентам был задан вопрос о том, что дает им

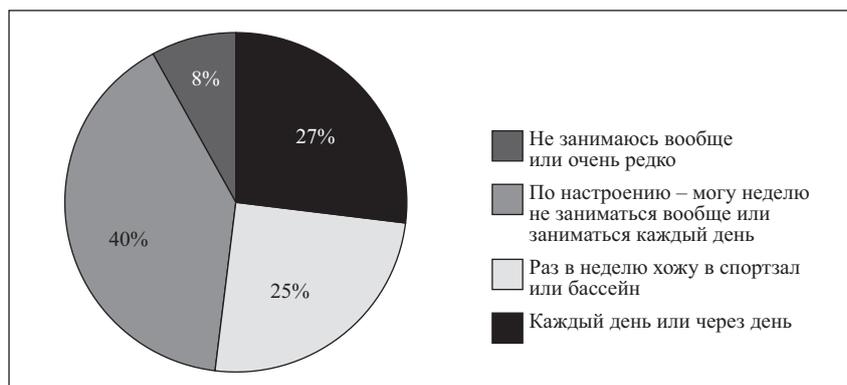


Рис. 4. Распределение результатов ответов на вопрос: «Как часто вы занимаетесь спортом», %



Рис. 5. Распределение ответов на вопрос: «Что дает вам спорт, кроме хорошей физической формы», %

спорт помимо хорошей физической формы (рис. 5). Наиболее частым вариантом ответа были озвучены такие качества, как дисциплинированность, сила воли, стремление побеждать, уверенность в себе.

Так же по результатам опроса видно, что большинству респондентов занятия дарят хорошее настроение. Из числа ответов, не вошедших в данную диаграмму, наиболее интересными были так же такие варианты как: полезное времяпрепровождение, выдержка и самообладание, бодрость духа и знакомство с новыми интересными людьми.

Таким образом, можно сказать, что занятия спортом и физической культурой не только держат человека в тонусе, укрепляют его здоровье и предупреждают развитие различных заболеваний, но тренируют упорство, а также дисциплинируют его, прививают ини-

циативность и самостоятельность, решительность и смелость. Надо поставить дело так, чтобы учащаяся молодёжь заботилась о своем физическом совершенствовании, обладала знаниями в области гигиены и медицинской помощи, вела здоровый образ жизни. Поэтому задача высших учебных заведений дать должный состав и объём теоретических и методических знаний, а главное, умений творческого их переноса в практическую здоровьесберегающую жизнедеятельность, что позволит им сделать своё здоровье и физическую культуру, его обеспечивающую, не просто сопутствующим фактором, а государственно важным достоянием. А это в результате формирует физическую культуру личности и культуру здорового образа жизни, другими словами здоровьесберегающий стиль жизнедеятельности.

Литература

1. Виленский М.Я., Горшков А.Г. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учеб. пособие. – М.: КНОРУС, 2012. 158 с.
2. Зименкова Ф.Н. Питание и здоровье / Ф.Н. Зименкова. – М.: Прометей, 2016. – 168 с.
3. Ефремова Н.Г. «Важность формирования психофизических качеств в процессе физического воспитания студентов.» Сборник материалов МНПК «Психология и педагогика: методика и проблемы практического применения» под ред. Чернова С.С. – Новосибирск, 2016. С. 156–158.
4. Кокоулина О.П. Основы теории и методики физической культуры и спорта. УМК. М.: ИИИ, 2014. – 177 с.
5. Кокоулина О.П. Основные мотивационные направления развития физической культуры и спорта в современном обществе / О. П. Кокоулина, Ю. В. Бажданова // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. Челябинск: Изд-во ЧелябинГУ, 2016. – С. 17–29.
6. Кокоулина О.П. Возрождение физкультурно-спортивного комплекса «ГТО» в России: материалы Всероссийской научно-практической конференции «Физическая культура, здоровье и спорт: актуальные вопросы физического воспитания и образования в контексте внедрения «Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» – г. Сургут, апрель 2016.
7. Омаров Р.С. Основы рационального питания [Электронный ресурс]. / Р.С. Омаров, О.В. Сычева. – Ставрополь: АГРУС Ставропольского гос. аграрного ун-та, 2014. – 80 с.
8. Пропаганда здоровой жизни в России: от 02 мая 2016 г. Доступ портала статистических данных «Статистика.ру».
9. Соловьев Г.М. Физическая культура личности (теория и технология формирования): учебное пособие/ Г.М. Соловьев, С.Н. Кашин. – М.: Илекса, 2014 – 212с.
10. URL: <http://statistika.ru/zdr/propaganda-zdorovoy-zhizni-v-rossii-k-2020-otreblenie-alkogolya-snizitsya-natret.html>
11. Статистика курения в России: от 22 мая 2016г. Доступ портала статистических данных «Статистика.ру». URL: <http://statistika.ru/zdr/statistika-kureniya-v-rossii.html>
12. Статистические данные по наркомании: от 07 декабря 2015 г. Доступ портала статистических данных «Статистика.ру». URL: http://statistika.ru/zdr/2007/12/07/zdr_9773.html

Сведения об авторе

Ольга Павловна Кокоулина,
кандидат педагогических наук, доцент
Доцент кафедры физического воспитания №2
Эл. почта: kokoulinaop@mail.ru
Тел.: (915) 305-16-64
Российский экономический университет
им. Г.В. Плеханова, Москва, Россия

References

1. Vilenskii M.Ya., Gorshkov A.G. Fizicheskaya kul'tura i zdorovyi obraz zhizni studenta: ucheb. posobie. – M.: KNORUS, 2012. P. 158. (in Russ.)
2. Zimenkova F.N. Pitaniye i zdorov'ye / F.N. Zimenkova. – M.:Prometei, 2016. – P. 168. (in Russ.)
3. Efremova N.G. «Vazhnost' formirovaniya psikhofizicheskikh kachestv v protsesse fizicheskogo vospitaniya studentov.» Sbornik materialov MNPK «Psikhologiya i pedagogika: metodika i problemy prakticheskogo primeneniya» pod red. Chernova S.S. – Novosibirsk, 2016. Pp. 156–158. (in Russ.)
4. Kokoulina O.P. Osnovy teorii i metodiki fizicheskoi kul'tury i sporta. UMK. M.: IIS, 2014. – P. 177. (in Russ.)
5. Kokoulina O.P. Osnovnye motivatsionnye napravleniya razvitiya fizicheskoi kul'tury i sporta v sovremennom obshchestve / O. P. Kokoulina, Yu. V. Bazhdanova // Fizicheskaya kul'tura. Sport. Turizm. Dvigatel'naya rekreatsiya. Chelyabinsk: Izd-vo ChelGU, 2016. – Pp. 17–29. (in Russ.)
6. Kokoulina O.P. Vozrozhdeniye fizkul'turno-sportivnogo kompleksa «GTO» v Rossii: materialy Vserossiiskoi nauchno-prakticheskoi konferentsii «Fizicheskaya kul'tura, zdorov'ye i sport: aktual'nye voprosy fizicheskogo vospitaniya i obrazovaniya v kontekste vnedreniya «Vserossiiskogo fizkul'turno-sportivnogo kompleksa «GOTOV K TRUDU I OBORONE» – g. Surgut, aprel' 2016. (in Russ.)
7. Omarov R.S. Osnovy ratsional'nogo pitaniya. / R.S. Omarov, O.V. Sycheva. – Stavropol': AGRUS Stavropol'skogo gos. agrarnogo un-ta, 2014. – P. 80. (in Russ.)
8. Propaganda zdorovoi zhizni v Rossii: ot 02 maya 2016 g. [Electronic resource]: Available at: «Statistika.ru» (in Russ.)
9. Solov'ev G.M. Fizicheskaya kul'tura lichnosti (teoriya i tekhnologiya formirovaniya): uchebnoe posobie/ G.M. Solov'ev, S.N. Kashin. – M.: Ilekxa, 2014 – P. 212. (in Russ.)
10. [Electronic resource]: «Statistika.ru». Available at: <http://statistika.ru/zdr/propaganda-zdorovoy-zhizni-v-rossii-k-2020-otreblenie-alkogolya-snizitsya-na-tret.html> (in Russ.)
11. Statistika kureniya v Rossii: ot 22 maya 2016g. [Electronic resource]: «Statistika.ru». Available at: <http://statistika.ru/zdr/statistika-kureniya-v-rossii.html> (in Russ.)
12. Statisticheskie dannye po narkomanii: ot 07 dekabrya 2015 g. [Electronic resource]: «Statistika.ru». Available at: http://statistika.ru/zdr/2007/12/07/zdr_9773.html (in Russ.)

Information about the author

Ol'ga P. Kokoulina
Candidate of Pedagogic Sciences, Associate Professor,
Associate Professor of the Department of Physical
Education №2
E-mail: kokoulinaop@mail.ru
Tel.: (915) 305-16-64
Plekhanov Russian University of Economics,
Moscow, Russia