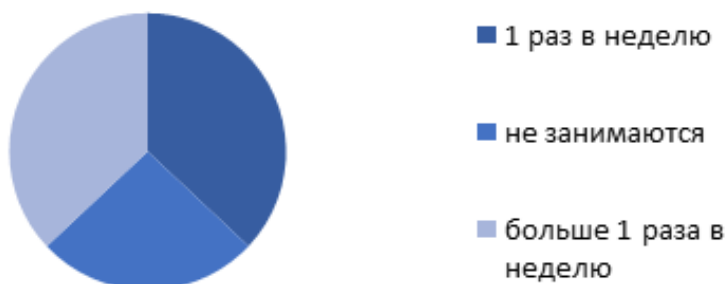


УДК 796

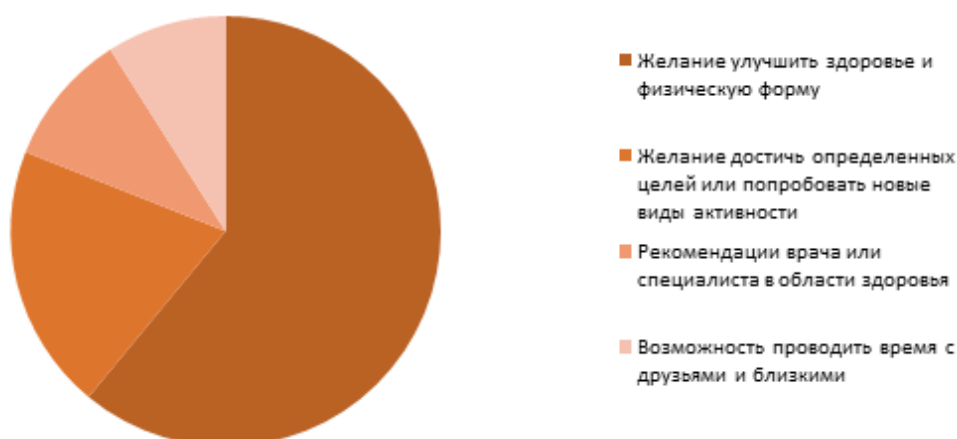
ПРОБЛЕМЫ РАЗВИТИЯ СПОРТА СРЕДИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИКротова К.А.¹, студент гр. 3237 А, 2 курсНаучный руководитель: Молчкова Н.Ю.¹, ст. преп.¹Алтайский филиал ФГБОУ ВО «Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации»
г. Барнаул

Физическая культура и спорт играют ключевую роль в жизни студенческой молодежи, способствуя формированию не только физического, но и психологического здоровья, а также поддержанию социального развития личности. Однако, несмотря на очевидные преимущества, развитие физической активности среди студентов сталкивается с рядом проблем, которые требуют внимания и системного подхода к решению. В современном мире, где цифровые технологии помогают упростить жизнь, физическая активность становится особенно важной. Это подтверждают данные нашего исследования, на которые мы опираемся. На сегодняшний день по статистике из 100 опрошенных человек в возрасте от 17 до 22 лет около 37 % занимаются спортом один раз в неделю, около 26 % вообще не занимаются физической активностью и только 37 % проводят физические занятия больше одного раза в неделю. Также мы задавали вопрос: «Какие факторы мотивируют вас начать заниматься спортом?». На него были получены следующие ответы: около 61 % желают улучшить здоровье и физическую форму, 20% опрошенных хотят достичь определенных целей или же испытать новые виды активности. К тому же 10% получили рекомендации врача или специалиста о необходимости введения в режим дня занятий физической культурой и спортом и 9% видят мотивацию в возможности проводить время со своими друзьями или близкими. Также хотелось бы отметить, что 100% опрошенных видят необходимость в занятиях спортом. По итогам опроса видно, что среди участников есть спортивные и заинтересованные в активном образе жизни студенты, но есть и другая категория ответчиков, которые практически не занимаются спортом. Это настораживающие результаты, которые показывают, что необходимо привлекать молодежь к спортивным занятиям и помогать им реализовывать свой потенциал.

Занимаются спортом из 100 человек опрошенных



Какие факторы мотивируют вас начать заниматься спортом?



Видите ли вы необходимость заниматься спортом?



При этом имеется достаточная нормативно правовая база, которая дает понять, что государство тоже обеспокоено этим вопросом. Так, в Федеральном законе «О физической культуре и спорте в РФ» установлено, что законодательство основывается на принципе обеспечения права каждого на свобод-

ный доступ к физической культуре и спорту как к необходимым условиям развития физических, интеллектуальных и нравственных способностей личности, права на занятия физической культурой и спортом для всех категорий граждан и групп населения [1]. Из этого следует, что каждый человек может иметь доступ к спорту. Тут уже зависит все от желания и мотивации лица, а также от достаточности предоставления условий для занятия спортом. Но при этом также является проблемой, что многие ведут пассивный образ жизни и необходимо проводить качественную пропаганду здорового образа жизни.

Законодатель также разработал федеральный проект «Создание для всех категорий и групп населения условий для занятий физической культурой и спортом, массовым спортом, в том числе повышение уровня обеспеченности населения объектами спорта и подготовка спортивного резерва «Спорт – норма жизни», в котором целями ставилось доведение к 2024 г. до 55% доли граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом путем мотивации населения, активизации спортивно-массовой работы на всех уровнях и в корпоративной среде, в том числе вовлечения в подготовку и выполнение нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне», а также подготовки спортивного резерва и развития спортивной инфраструктуры [2]. Видно, что одной из основных проблем является недостаток у студентов мотивации заниматься физической культурой. Нагрузки, связанные с учебой, а также влияние технологий, изолирующих молодежь от активной жизни, приводят к тому, что многие предпочитают проводить свободное время в пассивном досуге.

Возможно, недостаток пропаганды здоровья тоже влияет на желание и видение необходимости заниматься спортом. Общество все чаще сталкивается с проблемой распространения вредных привычек среди молодежи, а отсутствие активной пропаганды здорового образа жизни и спорта приводит к тому, что студенты не осознают важность физической активности.

Мы видим решение данной проблемы через несколько шагов. Это, во-первых, пропаганда здорового образа жизни в учебных заведениях, в которую будет входить повышение мотивации. Зачастую, молодежь сталкивается с проблемой большой учебной нагрузки и необходимости выполнения различных заданий, требующих должной концентрации и сидячего образа жизни, которые часто приводят к тому, что студенты не могут найти время для регулярных занятий спортом. Это создает ситуацию, когда физическая активность становится второстепенной задачей. При этом следует отмечать, что спорт, наоборот, поможет разгрузить голову и набраться сил для активности на весь день. В университетах зачастую предлагают гибкий график занятий и спортивных секций, чтобы студенты могли совмещать учебу и физическую активность. При этом, можно разработать брошюры для поднятия мотиваций и отразить там, какие изменения ждут человека при занятиях спортом. Памятки можно прикреплять к информационным стендам, непосредственно в раздевалках перед началом тренировок или раздавать на руки при проведении очного рассказа о необходимости здорового образа жизни. Мы разработали не-

большую памятку, которую можно использовать в этих целях. В ней раскрыли, что даже если заниматься спортом хотя бы раз в неделю, то для организма это будет полезнее, чем не заниматься вообще. Если уделять больше времени физической нагрузке, то это будет способствовать нормализации артериального давления, общему оздоровлению организма, стабилизации веса и многому другому.

Даже одна тренировка в неделю может быть полезна для здоровья!

Она поможет укрепить организм, увеличить мускулы и помочь вам стать более сильным физически.

Регулярные занятия спортом, хотя бы с такой частотой, сокращают риск развития онкологических и сердечно-сосудистых заболеваний.

Перед началом тренировок рекомендуется проконсультироваться с врачом.

Регулярные занятия спортом, в том числе два раза в неделю, способствуют:

Росту мышц и повышение выносливости. Организм адаптируется к нагрузкам, что способствует развитию мускулатуры и улучшению гибкости.

Нормализация артериального давления. Кровяное давление приходит в норму уже через 2–3 недели 3–4 разовых тренировок в неделю.

Общее оздоровление организма. Уже через 10–15 минут аэробных тренировок можно заметить положительный эффект в виде улучшения самочувствия, повышения настроения и поднятия общего уровня энергии.



Занятия спортом три раза в неделю могут привести к разным положительным эффектам:

Потеря веса. Первые результаты можно заметить уже через 2 недели тренировок. Чтобы вес снижался и дальше, количество тренировок должно составлять 3–4 раза в неделю, а их интенсивность — не менее 1 часа.

Подтяжка мышц и укрепление тела. Программа тренировок 3 раза в неделю подразумевает работу в разные дни на различные группы мышц.

Количество занятий зависит от многих факторов, включая пол, тип телосложения, гормональные особенности и цели, которые ставит перед собой человек.

Пример составления памятки по мотивации занятиями спортом

Поэтому, мы можем предложить разработку комплексной программы, направленной на пропаганду здорового образа жизни. Ее следует вести с привлечением общественных организаций и медицинских учреждений. Важную роль в этой программе играют семинары, лекции и спортивные мероприятия, что способствует популяризации физической активности.

Во-вторых, предлагаем во всех учебных заведениях проводить соревнования между командами «Полоса препятствий», каждый год 6 апреля. Именно в эту дату отмечается международный день спорта на благо мира и развития. Ее учредила Генеральная Ассамблея ООН 23 августа 2013 года.

Также видим решение проблемы в предложении следующего варианта действий: в начале года необходимо проводить опрос, чтобы студенты проголосовали за те виды спорта, которые им нравятся. На основании ответов, раз в месяц можно ввести соревнования по популярным видам спорта. Например, в октябре — волейбол, в ноябре — шахматы, в декабре — дартс, в январе — армреслинг и так далее. Главное — выявить, к чему студенты больше всего проявляют интерес и затем проводить соответствующие мероприятия. Так

могут быть проведены различные соревнования, спортивные проекты и акции с призами, в рамках учебного заведения, которые не только будут привлекать внимание молодежи, но и создадут атмосферу соперничества и единства. На самих соревнованиях можно дополнительно выявлять и награждать лучших игроков, проявивших себя. Следует включать как можно больше студентов в осуществление подготовки, проведение, их реализацию и судейство.

Проблемы физической культуры и спорта среди студенческой молодежи требуют комплексного подхода. Необходимо активное сотрудничество между учебными заведениями, государственными и частными структурами для разработки и внедрения эффективных решений. Только так можно создать условия, способствующие развитию физической активности среди студентов, придавая этому процессу должное внимание и значение. Безусловно, это поможет не только улучшить физическое здоровье молодежи, но и сформирует у них активную жизненную позицию, что в конечном итоге окажет положительное влияние на общество в целом.

Список литературы:

1. Федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ (ред. от 26.12.2024) "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.03.2025) URL: https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_73038/d6d6436c86df49e7a535ac40474ba6df422744b7/ (дата обращения: 23.03.2025).
2. Федеральный проект Создание для всех категорий и групп населения условий для занятий физической культурой и спортом, массовым спортом, в том числе повышение уровня обеспеченности населения объектами спорта, а также подготовка спортивного резерва URL: https://sudact.ru/law/pasport-federalnogo-proekta-sozdanie-dlia-vsekh-kategorii_1/ (дата обращения: 23.03.2025).