

**Федеральное государственное образовательное бюджетное
учреждение высшего образования «Финансовый университет при
Правительстве Российской Федерации» (Уфимский филиал)
Кафедра "философия, история и право"**

статья на тему:
«Актуальные проблемы физической культуры и спорта у студентов
экономистов»

Выполнила: Мокиева Е.В.

4 курс, группа 140БУ

100.28/200071

Научный руководитель: доцент

Кашапова Р. А.

Аннотация. В статье раскрыты основные проблемы физической культуры у студентов экономистов. Рассмотрены пути решения. Предложены варианты их использования.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, студент, экономист, активность, проблема

Description. The article reveals the main problems of physical culture among students of economics. The ways of solution are considered. Variants of their use are proposed.

Keywords: physical education, sports, student, economist, activity, problem

Физическая культура и спорт играют важную роль в жизни каждого человека, в том числе и студентов экономистов, по нескольким причинам:

1. Улучшение физического здоровья:

Физическая активность помогает укрепить сердечно-сосудистую систему, улучшить общую выносливость и силу, улучшить координацию и гибкость. Регулярные тренировки помогают предотвратить различные заболевания, такие как ожирение, диабет и сердечно-сосудистые заболевания.

2. Психологическое благополучие:

Физическая активность способствует выработке эндорфинов - гормонов счастья, которые повышают настроение и уровень энергии.[1] Также она помогает справиться с стрессом, тревогой и депрессией, улучшает самооценку и повышает уверенность в себе.

3. Социальное взаимодействие:

Занятия физической культурой часто проводятся в группах или командах, что способствует социальному взаимодействию и укреплению связей с другими людьми. Это может способствовать развитию коммуникативных навыков, умению работать в коллективе и развитию лидерских качеств.

4. Повышение продуктивности и концентрации:

Физическая активность способствует улучшению кровоснабжения мозга, что приводит к повышению уровня концентрации, памяти и когнитивных функций. Регулярные тренировки также помогают повысить уровень энергии и стимулируют творческое мышление.

5. Предотвращение заболеваний:

Регулярные физические нагрузки помогают предотвратить возникновение многих заболеваний, таких как остеопороз, артрит и некоторые виды рака. Они также способствуют укреплению иммунной системы и повышению сопротивляемости к инфекционным заболеваниям.

В целом, физическая культура является неотъемлемой частью здорового образа жизни и способствует улучшению нашего физического и психологического состояния. Она помогает нам быть более энергичными, здоровыми и счастливыми.

Однако, существуют актуальные проблемы, которые препятствуют развитию физической активности среди этой категории студентов.

Одной из основных проблем является отсутствие времени для занятий спортом. Студенты экономисты часто сталкиваются с большой учебной нагрузкой, что оставляет мало времени на физическую активность. Они проводят большую часть времени за учебниками и компьютерами, что ведет к сидячему образу жизни и возможным проблемам со здоровьем.

Они также могут работать на неполный рабочий день или участвовать в дополнительных активностях, связанных с их профессиональным развитием. В результате, они испытывают дефицит времени для занятий спортом или физической активностью.

Еще одной проблемой является недостаток мотивации для занятий спортом. Студенты экономисты склонны сосредотачиваться на своих учебных и карьерных целях, оставляя мало времени и энергии на физическую активность. Они видят спорт как нечто второстепенное и не придают ему должного значения, могут считать, что занятия спортом или физической активностью не являются приоритетом и не приносят им непосредственной пользы для их карьеры.

Также, актуальной проблемой является ограниченный доступ к спортивным объектам и тренерскому составу. В университетах и колледжах для студентов экономистов часто отсутствуют хорошо оборудованные спортивные залы и площадки.

Вузы для студентов экономистов обычно предлагают ограниченный выбор спортивных секций и тренажерных залов. Это может создавать преграды для студентов, желающих заниматься конкретными видами спорта или использовать определенное оборудование.

Кроме того, тренерский состав может быть недостаточно квалифицированным или отсутствовать вовсе. Это создает препятствия для развития спортивных навыков и достижения успехов в спорте.

Следующая проблема связана с финансовыми ограничениями. Студенты экономистов часто имеют ограниченные финансовые возможности, что может стать препятствием для занятий спортом. Они могут не иметь средств на оплату тренеров, абонементов в спортивные клубы или покупку необходимой экипировки.

Студенты экономического факультета принимают участие в спортивных мероприятиях факультета по следующим направлениям:

баскетбол (50%), шашки (по 25%), лыжные гонки.

Из опрошенных лишь 4 человека участвуют в спортивных мероприятиях факультета и университета. Их мотив – интерес к соревновательной деятельности.

Среди опрошенных выяснилось отношение к занятиям по физической культуре:

Ходят с удовольствием – 13 (37%)

Ходят, потому что нужно получить зачет – 16 (46%)

Не ходят, потому что есть освобождение от практических занятий - 5 (14%)

Не ходят, потому что не считают нужным - 1 (3%).[2]

Исследование показало, что студенты проявляют большой интерес к новым видам физической активности и стремятся развиваться в них как в рамках учебной программы, так и в свободное время. Они не удовлетворены традиционным подходом к занятиям физической культурой и относятся к ним скорее формально. Вероятно, освоение новых видов спорта в ходе занятий помогло повысить интерес студентов к физической культуре как учебной дисциплине и существенно улучшило их успеваемость.

Я обнаружила несколько проблем и попыталась сформулировать соответствующие решения.

Во-первых, студентам экономистам следует осознать важность физической активности для своего здоровья и общего благополучия. Они должны понимать, что занятия спортом помогут им повысить эффективность учебы и справиться с учебной нагрузкой.

Во-вторых, университеты и колледжи должны обеспечить доступность спортивных объектов и тренерского состава для студентов экономистов. Это может включать строительство новых спортивных комплексов, обновление существующих объектов, найма квалифицированных тренеров и организацию спортивных мероприятий.

В решении финансовых проблем, может помочь организация специальных программ поддержки для студентов экономистов, таких как скидки на тренажерные залы или спортивные мероприятия.

Также, необходимо проводить информационные кампании и мероприятия, направленные на повышение мотивации студентов экономистов для занятий спортом. Они должны осознать, что физическая активность поможет им не

только сохранить здоровье, но и повысить свою производительность и успехи в учебе.

Для того , чтобы понять , чем именно они хотели бы заниматься на физкультуре, можно провести опрос.

Примерный перечень вопросов для студентов:

1. Какой вид физической активности вы предпочитаете?
2. Что бы вы хотели изучать или освоить в рамках учебной программы по физической культуре?
3. Какие новые виды спорта или активностей вас интересуют?
4. Что бы вы хотели делать на занятиях физкультурой в свободное время?
5. Какие преимущества вы видите в освоении новых видов физической активности?
6. Какие традиционные подходы к занятиям физической культурой вам не нравятся и почему?
7. Как вы считаете, освоение новых видов спорта может повысить ваш интерес к физической культуре и успеваемость?
8. Есть ли у вас какие-либо предложения или идеи по улучшению учебной программы по физической культуре?

Опрос можно провести в формате анкеты, где студенты будут отвечать на данные вопросы письменно или в электронной форме. Это позволит получить информацию о предпочтениях и интересах студентов, а также их мнение о существующей программе физической культуры и возможных улучшениях.

В заключение, актуальные проблемы физической культуры и спорта у студентов экономистов требуют внимания и решения. Недостаток времени, недостаток мотивации и ограниченный доступ к спортивным объектам - все эти проблемы могут быть преодолены совместными усилиями студентов, университетов и государства.

Важно понимать, что физическая активность имеет положительное воздействие не только на здоровье, но и на успех в учебе и карьере.

Список использованной литературы

1.Спорт и тренировки: откройте путь к самопознанию и гармонии в жизни // СамоАналитика Самопознание и психология URL: <https://samoanalitika.ru/sport-i-trenirovki-otkrojte-put-k-samopoznaniyu-i-garmonii-v-zhizni/> (дата обращения: 23.09.2023). [1]

2.ЗНАЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА ДЛЯ СТУДЕНТОВ ЭКОНОМИЧЕСКОГО ФАКУЛЬТЕТА // VII Международная студенческая научная конференция URL: <https://scienceforum.ru/2015/article/2015014404> (дата обращения: 23.09.2023). [2]