**Научно-исследовательская работа по физической культуре
Университетский Колледж ОГУ
Студента Группы 20ПКС-1
Тема исследовательской работы:
«Влияние спорта на студенческую жизнь»**

 **Проверил: Смольянов А.В.
 Защитил: Арзамасцев А.С.

Содержание.**

[Введение. 3](#_Toc29327108)

[1. Современное состояние спорта и физической культуры в регионах РФ. 4](#_Toc29327109)

[2. Спорт и современная молодежь. 6](#_Toc29327110)

[2.1. Характеристика образа жизни студенческой молодежи*.* 6](#_Toc29327111)

[2.1.1. Вредные привычки современной молодежи. 10](#_Toc29327112)

[2.1.2.Физиологические особенности. 13](#_Toc29327113)

[3. Оздоровительные функции студенческого спорта при подготовке к жизни и профессии. 14](#_Toc29327114)

[Заключение. 18](#_Toc29327115)

[Список литературы. 22](#_Toc29327116)

# Введение.

Возможности различных видов спорта в укрепле­нии здоровья, коррекции телосложения и осанки, повышении об­щей работоспособности, психической устойчивости, наконец, в самоутверждении очень велики. При этом здоровье выступа­ет как ведущий фактор, который определяет не только гармони­ческое развитие молодого человека, но и успешность освоения профессии, плодотворность его будущей профессиональной дея­тельности.

Физическое развитие, которое тесно связано со здоровьем, — это процесс изменения и становления естественных морфологических и функциональных свойств организма человека в течение его жизни (рост, масса тела, окружность грудной клетки, жизненная емкость легких и др.)

Общее физическое состояние человека зависит от многих фак­торов как естественных, гак и социальных, но главное — оно уп­равляемо. С помощью соответствующим образом подобранных и организованных мероприятий с использованием физических уп­ражнений, различных видов спорта, рационального питания, режима труда и отдыха и др. можно в широком диапазоне изменять в необходимом направлении показатели физического развития и функциональной подготовленности организма.

Именно поэтому физическая культура и спорт широко исполь­зуются для укрепления здоровья, физического развития и подго­товленности человека в современном обществе. Фактически физи­ческая культура и спорт необходимы для социального становления молодого человека, являясь важным средством его всестороннего и гармонического развития. Значит физическая культура и ее со­ставная часть — студенческий спорт — в структуре образователь­ной и профессиональной подготовки будущих бакалавров и специ­алистов выступают не только в роли учебной гуманитарной дис­циплины, но и как средство направленного развития целостной личности.
 **1. Современное состояние спорта и физической культуры в регионах РФ.**

Последнее время детско-юношеский спорт в России находится в центре внимания общественности и государства. Это связано с приоритетным значением спорта и массового физкультурного движения для оздоровления и консолидации общества.

На фоне серьезного кризиса, продолжающегося в спорте с начала экономических реформ 90-х годов прошлого столетия на общефедеральном уровне и затронувшего практически все составляющие спорта (спорт высших достижений и массовый спорт, спортивную науку, физическую культуру и здоровье подрастающих поколений, внедрение в спорт криминала, распространение запрещенных допингов и т.п.) детско-юношеский спорт в России сохраняется на стабильном уровне.

Ярким примером развития детско-юношеского спорта является организация и проведение в Москве Всемирных юношеских игр 1998 года и Международных спортивных юношеских игр стран СНГ, Балтии и регионов России в июне 2002 года.

Понятно, что без привлечения к массовому спорту детей, подростков и молодежи становится невозможной эффективная модернизация государства и общества. Спорт тесно связан с продолжением человеческого рода, здоровьем подрастающих поколений, формированием патриотических настроений, духовностью народа, успехами в экономическом развитии.

Сегодня необходимо совершенствование структуры, содержания, нормативно-правовой базы детско-юношеского спорта, наращивание хозяйственно-экономического потенциала, информационного обеспечения, социальной поддержки работников данной сферы, популяризация спорта среди подрастающих поколений, пропаганда занятий спортом и здорового образа жизни в СМИ, моральное и материальное стимулирование активно занимающихся спортом.

Важную роль в диагностике, налаживании "обратной связи" с юными спортсменами, сопровождении и решении спортивных проблем играет мониторинговое сопровождение детско-юношеского спорта. Социологические опросы жителей Различных регионов России и юных спортсменов, их тренеров, родителей, педагогической общественности позволяют выявлять динамику настроений, мнений, оценок по отношению к спортивным проблемам, корректировать механизм реализации намеченных планов спортивной работы с детьми, подростками и молодежью.

Международные спортивные юношеские игры стран СНГ, Балтии и регионов России станут важной вехой в развитии детско-юношеского спорта в стране и ее столице. В 1998 году столица принимала у себя Всемирные юношеские игры. Если в 1998 г. мероприятие носило соревновательный характер, сейчас цель другая - сближение народов бывшего СССР. Нынешние соревнования пройдут по семнадцати видам спорта. Помимо этого организаторы решили провести турниры по пятиборью и боулингу.

В ходе Игр задействованы лучшие спортивные объекты столицы. К ним относятся "Лужники", "Динамо", ЦСКА, "Олимпийский" и многие другие. В общей сложности - более тридцати. Организаторы Игр собираются сделать необходимые выводы из опыта проведения Всемирных юношеских игр 1998 г., когда, например, возникали проблемы с входом на стадион, так как в кассах билетов просто не было.Теперь помимо так называемой программы "Зритель", когда билеты раздаются по школам, интернатам и т. д., десять процентов поступит в кассы. При этом все они будут бесплатные.

Большой интерес представляет *идея сегментации сборной России на команды федеральных округов.* Благодаря этому появляется прекрасная возможность получить информацию о состоянии спорта в каждом регионе из первых рук.

Становление системы поддержки здорового образа жизни молодежи - реальный путь защиты ее здоровья. Кроме того, развитие физической культуры и спорта является составной частью развития молодежного движения.

# Необходимость сохранения и укрепления лучших традиций физкультурно-оздоровительной и спортивной работы в Москве очевидна, и сегодня необходимо усиливать работу по месту жительства детей и молодежи, укреплять материальную базу - хоккейные корты, дворовые спортивные площадки. Не ограничиваться сдачей спортивного объекта местного значения в действие, а регулярно проводить рейды готовности дворовых спортсооружений к зимнему и летнему сезону, контролировать их использование по назначению. Например, детские спортивные площадки часто используются для выгула собак.

# 2. Спорт и современная молодежь.

## 2.1. Характеристика образа жизни студенческой молодежи.

Студент - это не социальный статус, не категория учащегося, это образ жизни. Студентом становится не каждый, но практически каждый хотел бы им быть. Однако, когда разговор заходит о студенческой жизни, практически все пожимают плечами. Где же рассказы о походах, песнях у костра, печеной картошке или о различных студенческих вечеринках, коллективных походах в театр? Конечно, среди студенческой братии есть и постоянные участники студенческих тусовок, но в основном ребята пропускают эти мероприятия.

Сейчас, когда на жизнь российского общества влияет огромное количество внешних и внутренних факторов, как на это реагирует молодежь, как они проводят свое свободное время, какими ценностями наполнена их духовная жизнь, каков их стиль жизни? Молодежь, как самая динамичная, более восприимчивая к изменяющимся условиям, социально-демографическая группа легче адаптируется к качественно новым обстоятельствам, а поэтому является лидером этого процесса. Отмечаемая в общественном мнении разнонаправленность, диверсификация образцов поведения в молодежной группе, пассивность, индифферентность, апатия, за которыми остаются непонятными базовые ценности, ориентации и стратегии поведения молодых, безусловно, требуют научного осмысления.

Молодежь в возрасте 18-25 лет – является в большинстве своем студентами, самой интеллектуальной ее частью.

Как говорит Л.С. Щенникова, для студентов характерно стремление к культурной новации, иногда в ущерб традиции. Культурные ценности и эстетические пристрастия старших, которые те пытаются передать молодым людям встречают у студентов, как правило, критическое отношение. Вместе с тем, в силу особенностей возраста, для которого характерны максимализм и внушаемость, студенты, как и другие молодые люди, часто путаются в критериях своих оценок и порой не могут объяснить, чего им собственно, хочется.

Резкий слом общественно-политической системы привел к существенным изменениям в социокультурной преемственности поколений. Такие важнейшие составляющие механизма преемственности, как образование и воспитание за последнее время заметно потеснены в системе социализации молодежи институтами и ценностями культуры массового общества. В системе жизненных ценностей, отмечает К. Мяло, "образовался феномен гипертрофированного стремления иметь материальные блага, не обеспеченные равнозначным стремлением эти блага создавать". Этот феномен определяющим образом повлиял на основной вектор ценностных изменений у поколений, выросших в условиях рыночных реформ. Об этом за последние годы убедительно свидетельствуют многочисленные социологические опросы различных категорий молодежи. Многие из них выявили общий ценностный и нормативный кризис, выразившийся у определенной части молодежи в дегуманизации и аморализме жизненных установок.

У современной молодежи не сформировано общее ценностное поле: нет сфер жизни, однозначно значимых или незначимых для большинства. Не проявилось и ярких различий в ориентации в зависимости от пола, возраста, образования. Структуру предпочтений молодежи можно разделить на три подгруппы: сферы жизни, значимые в высокой степени - работа, досуг, общение со сверстниками, отношения с родителями; значимые ни среднем уровне - учеба; здоровье, семья, брак, любовь, секс; значимые в низкой степени - религия, общество, страна, город, среда обитания. Обнаружились существенные различия у молодежи и взрослого населения в отношении значимости различных сфер жизни.

Большинство молодых людей удовлетворяет жизнь в целом и отдельные ее стороны.

Относительно ценностных ориентации молодежи важно подчеркнуть: несформированность ценностного поля, полярность суждений, расплывчатость нравственных позиций, большую ориентацию на материальные блага, нежели на духовные ценности; слабый интерес к проблемам общества и страны.

Основная масса современной молодежи предпочитает развлечения, чаще пассивные, реже активные. Лишь незначительная часть посвящает свободное время образованию, познанию и саморазвитию.

Жизнь студента очень насыщена. 7-8 часов в день он проводит за учебой. Остальное же время в полном его распоряжении. Как правило большую часть своего свободного времени студент тратит на различного рода развлечения. Как говорят сами студенты – «Мы отдыхаем!».

Как же проводят свободное время студенты? Досуг студента можно разделить на две категории: пассивное и активное время препровождение. К пассивному время провождению можно отнести такие занятия как чтение книг, журналов, просмотр телепередач, видеофильмов, прослушивание, радиопередач, музыки. Так же к пассивному «отдыху» можно отнести не традиционные на настоящий момент занятия молодежи: вязание, шитье, плетение, вышивание, столярные работы, рисование, лепка и другие виды народных промыслов. Некоторые студенты занимаются сочинением стихов, прозы и другим творчеством. Но в основном на свободное время препровождение студента наложил свой отпечаток научно-технический прогресс. Большую часть «прогрессивной молодежи» занимает компьютер. Как правило, он используется как сфера развлечения – компьютерные игры.

Около половины всей студенческой молодежи все же предпочитают использовать свое свободное время активно. Это занятие спортом, посещение различного рода массовых мероприятий, как то народные гуляния, дискотеки, концерты. Так же не последнее место занимает общение в семье.

Ведь студент на то и студент, чтобы выкручиваться, выдумывать и в итоге оставаться самым беззаботным человеком на свете. Чем же еще занято свободное время обыкновенного студента? Как это ни парадоксально, но все названные во время опроса хобби оказались весьма практичными и необходимыми в повседневной жизни. На первом месте по популярности идет изучение иностранных языков. Затем - второе образование, обычно техникум. В основном студенты осваивают профессии парикмахера и повара, реже встречаются "технари" и музыканты. Но и это легко объяснимо - ведь первые две профессии, уж если не принесут денег, то хотя бы послужат на благо семьи. Изучение возможностей компьютерной сети занимает в жизни старшекурсников огромное место, причем неумение работать в Интернете считается плохим тоном. Затем с небольшим отрывом следуют изучения литературы, истории, искусствоведения и спорт.

Время студента, безусловно, не поглощается полностью непосредственным трудом, часть его свободна для удовольствий, для досуга, в результате чего открывается простор для творческой деятельности и развития. Проблема, как использовать свободное время, особенно остро стоит в молодежной среде, потому что именно эта часть общества, обладая значительным свободным временем (по подсчетам статистиков молодой человек имеет в среднем 5 часов свободного времени ежедневно), страдает от неумения рационально распорядиться им, и как следствие этого - отличается неудовлетворенностью - социологические исследования подтверждают, что лишь 48,7% молодежи вполне удовлетворены своими запросами в области духовной культуры.

###

### 2.1.1. Вредные привычки современной молодежи.

Несмотря на прослеживающуюся в мире (не является исключением и Россия) на протяжении последних 30-40 лет акселерацию, в настоящее время у нас в стране количество школьников, соответствующих своему
биологическому возрасту, снизилось до 40-50%, а число детей с нормальным физическим развитием снизилось до 13%. В конечном итоге только 10% выпускников полной общеобразовательной школы могут считаться здоровыми, 50% имеют морфофункциональную патологию, а 40% - хронические заболевания.

В общих тенденциях роста заболеваемости особое место принадлежит подростковому возрасту. В биологическом отношении он является одним из критических, характеризующихся мощными эндокринными перестройками, делающими организм подростка особенно чувствительным к воздействию вредоносных факторов, в частности, - к вредным для здоровья привычкам. Вместе с тем, исследования показывают, что уровень алкоголизации среди мальчиков в 11 регионах России колеблется от 72 до 92%, а среди девочек - от 80 до 94%.

К 11 классу курят около половины юношей и четвертая часть девушек. До 37% подростков в возрасте 12-18 лет употребляют анаболики. В 2001 году зарегистрировано около 20 тысяч подростков, больных сифилисом (в 45 раз больше в сравнении с 1991 г.), причем, рост заболеваемости им гораздо выше, чем у взрослых. Отсутствие знаний по культуре здоровья и/или пренебрежение здоровьем ведут к тому, что 40% школьников не знают, что такое здоровый образ жизни, 85% не занимаются физической культурой и спортом, около 50% (преимущественно подростков и старшеклассников) уже пробовали наркотики, 70% познали "животный" секс, на 45% возросла заболеваемость гонореей у юношей и девушек 14-16 лет. В конечном итоге оказывается, что темпы возрастания смертности в подростковом возрасте сравнимы с этим показателем для возрастной группы 65-70 лет.

Спорт является прекрасным средством в борьбе с уходом молодых людей в виртуальную реальность. И эта реальность не только наркомания, алкоголизм и другие формы девиации. Еще более опасно для общества "оболванивание" молодежи средствами СМИ.

В "Учительской газете" N 18 от 30 апреля 2002 года приводится статья Любови Сусловой из Краснодара "Диагноз – телемолодежь", содержащей социологические выкладки по данной проблематике.

Около 60% молодежи смотрит телевизор ежедневно более часа, а почти половина не представляет свой день без телевизора.

В момент неустойчивого состояния личности, переживания психологических проблем к помощи телевидения прибегает не менее 90% ребят и девушек. Действительно, в подобных случаях просмотр отвлеченных программ, незатейливого видеофильма позволяет отключиться от своих проблем. И в большинстве случаев это один из видов позитивной психотерапии, когда информация с экрана не только "отключает", но и помогает в выборе пути решения собственных конфликтов. Однако, как показали исследования, каждый десятый оказывается зависимым именно от этого вида сброса психологического напряжения.

Еще каждый десятый уверяет, что практически не интересуется "голубым экраном", и "посмотреть телевизор" для него равносильно понятию отдохнуть. Однако в реальности без работающего "ящика" начинает испытывать эмоциональный дискомфорт, скуку, уныние, в результате чего быстро переключается на другие дела или засыпает. Этот феномен можно описать словами Э. Фромма: "Современный человек не в состоянии остаться наедине с самим собой". В реальности эта группа имеет наиболее сильную психологическую зависимость от экрана. Около четверти из них признаются, что систематически засыпают перед включенным телевизором. А без него чувствуют дискомфорт, бессонницу, эмоциональное напряжение.

Около 35% молодежи испытывают недифференцированную тягу к телевидению как символу прогрессивной, стильной или красивой жизни.

Около 10% отрицают тягу к просмотру: "Я вообще не смотрю телевизор". В основном это люди, полностью реализующие себя в различных социальных сферах. Но входят сюда и наркоманы, алкоголики и т.п.

Остальные 40% "перетекают" от предыдущей ко второй группе.

Вот и получается, что не меньше половины современной молодежи приобрели клишированность сознания и эмоций, атрофию личных жизненных позиций и преобладание рекламной психологии в сознании. Овладевая "символизированными" вещами и стилем жизни, молодежь ассоциирует себя с красивой сказкой по телевизору. Эмоциональная же подкладка, собственные жизненные цели и устремления разрушаются. Зачастую не отдается отчет в том, что предлагаемый видеоряд символов до предела однообразен, несмотря на различное построение сюжетной линии. В результате на фоне серости собственной личности просмотр видеофильма действительно становится глотком счастливой, полнокровной жизни, ее виртуальным суррогатом. Такой феномен психологи называют "манипуляцией сознанием при помощи эмоционально окрашенных символов", и он, как известно, активно применяется в обычной, "откровенной" рекламе. К сожалению, всех последствий подобных эффектов молодежь пока не осознает.

2.1.2. Физиологические особенности.

С окончанием подросткового возраста организм из периода бурных изменений переходит в этап спокойного завершения процессов формирования всех его органов и физиологических систем. Следовательно, старший школьный возраст (с 15—16 до 18 лет) — это период незначительных анатомо-физиологических преобразований и достижения организмом подростка функционального уровня взрослого человека. Прежде всего это касается желез внутренней секреции и нервной системы. В организме старшего школьника устанавливается гормональный баланс, свойственный взрослому человеку, что благоприятно сказывается на деятельности его нервной системы. У старших школьников значительно возрастает роль коры головного мозга в регуляции деятельности всех органов и поведения, усиливаются процессы торможения. В результате этих изменений поведение школьников становится более уравновешенным, возрастает физическая и умственная работоспособность.

Важное значение для продуктивной учебной деятельности и сохранения здоровья учащихся средних и старших классов имеет правильная организация их активного отдыха, необходимой частью которого являются занятия физической культурой и спортом. Согласно современным физиологическим и психологическим исследованиям, между физической и психической деятельностью ребенка существует прямая и тесная связь, сохраняющаяся в его последующей жизни. В частности, показана корреляция между состоянием здоровья, уровнем физического развития и успеваемостью ребенка в школе. Оказалось, что около 30 % неуспевающих учащихся имеют различные нарушения в двигательной сфере.

# 3. Оздоровительные функции студенческого спорта при подготовке к жизни и профессии.

Возможности различных видов спорта в укрепле­нии здоровья, коррекции телосложения и осанки, повышении об­щей работоспособности, психической устойчивости, наконец, в самоутверждении очень велики. При этом здоровье выступа­ет как ведущий фактор, который определяет не только гармони­ческое развитие молодого человека, но и успешность освоения профессии, плодотворность его будущей профессиональной дея­тельности.

В экономике труда известен постулат, который коротко и емко освещает тесную взаимосвязь профессиональной подготовки и здо­ровья человека: специалист может иметь хорошую профессиональ­ную подготовленность, богатый опыт работы, но если он не обла­дает здоровьем, то его нельзя относить к трудовым ресурсам...

Физическое развитие, которое тесно связано со здоровьем, — это процесс изменения и становления естественных морфологических и функциональных свойств организма человека в течение его жизни (рост, масса тела, окружность грудной клетки, жизненная емкость легких и др.)

Общее физическое состояние человека зависит от многих фак­торов как естественных, гак и социальных, но главное — оно уп­равляемо. С помощью соответствующим образом подобранных и организованных мероприятий с использованием физических уп­ражнений, различных видов спорта, рационального питания, режима труда и отдыха и др. можно в широком диапазоне изменять в необходимом направлении показатели физического развития и функциональной подготовленности организма.

Именно поэтому физическая культура и спорт широко исполь­зуются для укрепления здоровья, физического развития и подго­товленности человека в современном обществе. Фактически физи­ческая культура и спорт необходимы для социального становления молодого человека, являясь важным средством его всестороннего и гармонического развития. Значит

физическая культура и ее со­ставная часть — студенческий спорт — в структуре образователь­ной и профессиональной подготовки будущих бакалавров и специ­алистов выступают не только в роли учебной гуманитарной дис­циплины, но и как средство направленного развития целостной личности.

Современный труд специалиста, требующий в основном интел­лектуальных усилий, длительных нервных напряжений, связанных с переработкой большого потока разнообразной информации, су­щественно отличается от труда чисто физического. В последнем, мышечное утомление является нормальным физиологическим состоянием, выработанным в ходе эволюции как биологическое приспособление, предохраняющее организм от перегрузки. Ум­ственная же работа — достижение природы на более высоких сту­пенях ее развития, и организм человека, естественно, еще не успел адаптироваться к ней. Эволюция пока не выработала реакций, надежно предохраняющих центральную нервную систему от пере­напряжений. Поэтому наступление нервного (умственного) утомле­ния в отличие от физического (мышечного) не приводит к автома­тическому прекращению работы, а лишь вызывает перевозбужде­ние, невротические сдвиги, которые, накапливаясь и углубляясь, приводят к заболеванию человека.

Если человек находит­ся в состоянии относительного покоя (скажем, сидит в кресле), то мышцы его не совершают почти никакой работы. В таком состо­янии через мышцы тела протекает совсем немного крови. Лишь 15—20% ее идет к мышцам, а остальная по сосудам направляется к печени, мозгу и т. д. В организме человека почти 160 млрд. ка­пилляров, длина их примерно 100 тыс. км. Когда мышцы находят­ся в покое, то работает лишь 10% капилляров. Как только мышцы включаются в какую-либо работу, сразу же возрастает их запрос на энергетические вещества и кислород. Вступают в силу различные физиологические механизмы, усиливающие деятельность сердца, раскрываются резервные капилляры, улучшается питание мышеч­ной ткани работающей мышцы, исчезает явление атрофии. В то же время
повышается тренированность сердечной мышцы, что возможно лишь при работе мышечного аппарата человеческого тела.

Таким образом, на протяжении тысячелетий человеческий ор­ганизм с его сложными функциями по существу остается без изме­нений. Он так же, как много тысяч лет назад, для своего нормаль­ного функционирования требует физической нагрузки. Целый ряд отклонений в состоянии здоровья, в том числе и «болезнь века» — заболевания сердечно-сосудистой системы (а она все больше и больше «молодеет», захватывая и молодых людей), во многом объясняются именно недостатком движений. Так, по данным Всемир­ной организации здравоохранения, смертность мужчин от ишемической болезни сердца в возрасте 35—44 лет в 80-е годы возросла на 60%. Эти так называемые «болезни цивилизации» особенно час­ты у представителей профессий, связанных с малоподвижным на­пряженным умственным трудом и эмоциональными нагрузками. А подобных профессий сейчас большинство.

Специальными исследованиями выявлено, что организм физи­чески активных мужчин 50—60 лет обладает более высокими фун­кциональными возможностями, чем 30-летних, но с ограниченным двигательным режимом. Не случайно все долгожители отличались повышенной двигательной активностью на протяжении всей жизни.

Поэтому здоровье и физическая активность, здоровье и мышечные нагрузки — это сближающиеся в настоящее время понятия. Мышечный «голод» для здоровья че­ловека так же опасен, как недостаток кислорода, питания и вита­минов, что неоднократно подтверждено различными эксперимен­тами.

Не случайно ныне уделяется значительное внимание различным активным мерам профилактики, направленным на преодоление тех от­рицательных последствий, которые связаны в жизнедеятельности человека с отдельными сторонами технического прогресса. В этом процессе не последняя роль отводится физической культуре и спорту, через которых можно укрепить здоровье, значительно под­нять функциональные возможности, использовать резервы повы­шения общей дееспособности в различных условиях производства и быта — ведь адаптационные возможности организма человека чрезвычайно велики. Примером тому может служить высокий уро­вень специальной психофизической подготовленности космонавтов к совершенно необычным условиям жизнедеятельности в космосе. Об этом же говорят и выдающиеся достижения спортсменов в раз­личных вилах спорта, зачастую превышающие сложившиеся представле­ния о возможностях человеческого организма.

Повседневная учебная работа, зачетно-экзаменационные сессии с их интенсивной нагрузкой дважды в течение года, учебные и производственные практики — все это требует от учащихся и сту­дентов не только усердия, но и хорошего здоровья, хорошей психо­физической подготовленности. Изучение многими исследователя­ми бюджета времени студентов специальных заведений показало, что общая нагрузка учебной работой, включая и самоподготовку, в различных вузах, по факультетам (отделениям) и курсам в учебном году значительно колеблется. Она определяется конкретными усло­виями, трудоемкостью и сложностью изучаемых дисциплин, уров­нем предварительной подготовленности и, конечно, отношением самого студента к учебе.

В период экзаменов буквально «затворниками» становятся около 90% студентов. Их пребывание на открытом воздухе ограничивается не более чем 30 мин в день. Наблюдается систематическое недосыпание, редкий и нерегуляр­ный прием пищи. А потом кончается экзаменационная сессия. Каникулы! Отдых! И именно в это время у некоторых начинаются простуды и другие отклонения в состоянии здоровья. Что это, слу­чайно? Да нет же! Все эти, казалось бы, «обычные» заболевания (грипп, ангина, ОРЗ и т. п.) есть следствие снижения защитных возможностей организма из-за перенапряжения во время сессии, результат существенных нарушений должного режима учебного труда и быта, а также следствие общего недостатка двигательной активности.

Вместе с тем мы можем констатировать и тот факт, что учащи­еся и студенты, регулярно занимающиеся спортом и не прерываю­щие занятий даже в период экзаменов, более благополучно для своего здоровья проходят эти «подводные рифы» студенческой жизни.

Поэтому, в принципе, выбор студентом любой формы двига­тельной активности: разнообразный физический труд, танцы, заня­тия физической культурой, различными видами спорта — уже сам по себе становится благоприятным явлением для организма, пос­кольку снижает дефицит двигательной активности, способствует нормальному функционированию разнообразных систем организма, укрепляет здоровье.

# Заключение.

Развитие физической культуры и спорта наиболее важная составная часть государственной социально-экономической политики.

Основная цель политики государства в области физической культуры и спорта - эффективное использование их возможностей в оздоровлении нации, воспитании молодежи, формировании здорового образа жизни и достойное выступление российских спортсменов на крупнейших международных соревнованиях.

Отмечается, что в России обострилась проблема с состоянием здоровья населения, увеличилось количество людей, употребляющих наркотики, злоупотребляющих алкоголем и пристрастившихся к курению. В настоящее время физической культурой и спортом в стране занимается всего 8 - 10% населения, тогда как в экономически развитых странах мира этот показатель достигает 40 - 60%.

Самая острая и требующая срочного решения проблема - низкая физическая подготовленность и физическое развитие учащихся. Реальный объем двигательной активности учащихся и студентов не обеспечивает полноценного развития и укрепления здоровья подрастающего поколения. Увеличивается число учащихся и студентов, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе.

В настоящее время в Самаре существует множество молодежных спортивных организаций, ниже я перечислю некоторые из них:

* Федерация студенческой молодежи авиационного института г. Самары
* Молодежный гандбольный клуб "Рубин"
* Футбольно-хоккейный клуб "Сызрань"
* Молодежное спортивное объединение "Спарта"
* Любительское спортивное молодежное объединение "Спутник"
* Самарский детский баскетбольный спортивный клуб "Олимпия"
Детско-юношеский гандбольный Клуб "Союз"
* Ассоциация средних педагогических учебных заведений Самарской области
* Детский футбольный клуб "Жигули"
* Подростково-молодежный спортивный клуб "Сокол"
* Студенческий баскетбольный спортивный клуб "Буревестник" г. Самары
* Детско-молодежный спортивный центр "Барс"
* Региональная молодежная общественная организация физкультурно-спортивный клуб "Виктория"
* Молодежная общественная организация Физкультурно-спортивного клуба "Трудовые резервы" г. Самары
* Региональная общественная организация "Детско-молодежный центр ЦСК ВВС"
* Самарская областная организация Российского Коммунистического Союза Молодежи
* Региональная общественная организация "Детско-юношеский спортивный клуб "Отрок"
* Самарская региональная общественная организация "Детско-юношеский баскетбольный клуб "АРИЕС".
* Бассейн "ФОЦ СГАУ/ Физкультурно-оздоровительный центр СГАУ"
* Бассейн "Нефтяник"

Подробно я хочу рассмотреть спортивную деятельность стадиона «Металлург», бассейна «ЦСК ВВС».

В бассейне ЦСК ВВС за последнее время произошли некоторые изменения, связанные с его реконструкцией.

Отныне каждый бассейн будет работать в автономном режиме. Прежде, в период соревнований, ущемленными себя чувствовали те, кто приходили заниматься по абонементам, так как в комплексе находилась лишь одна "раздевалка". С постройкой на месте "лягушатника" второй душевой и раздевалки проблема сошла на "нет". "Лягушатник" как таковой больше не существует, но дети смогут плавать в закрытой ванне. Специальная инженерная конструкция с поднимающимся дном позволит обеспечить необходимую для них глубину. Уместно отметить, что и подогрев воды в бассейнах с недавних пор автоматический, а установка алюминиевых витражей и пластиковых окон привела к существенному энергосбережению.

В комплексе появились и новые залы: для шейпинга, степ-аэробики и настольного тенниса. Что касается режима работы, то открытую ванну большие изменения не затронули. Готовых же решений относительно закрытого бассейна пока нет.

Появилась возможность заниматься в гораздо более вместительном тренажерном зале и не томиться в ожидании, когда освободится тот или иной тренажер.

С открытием обновленного плавательного комплекса никто не собирается взвинчивать цены за предлагаемые услуги. У бассейна огромная пропускная способность, примерно 2,5 – 3 тысячи человек в день. Высокие цены только ограничат число клиентов. Бассейн, вообще, всегда ориентировался на массовость. Ради достижения этих целей рассматривается вопрос и об увеличении вечернего времени для клиентов до 22-23 часов. Но это произойдет лишь в том случае, если данные часы окажутся востребованными. Продажа абонементов и пропускная система будут полностью компьютеризированы.

Стадион «Металлург». Вместимость - 35000 мест, в том числе 11673 кресла на западной трибуне и 3500 (2 сектора по 1750) кресел на восточной трибуне (всего на трибуне 13000 мест). Еще 10000 зрителей вмещает северная трибуна (без кресел). Действует жидкостная система искусственного подогрева. Из 59 лет, что существует самарская футбольная команда "Крылья Советов", 31 год они играют на "Металлурге.

"КС" провели на "Металлурге" на 1 мая 2001 года 555 матчей в чемпионатах страны: одержано 335 побед, 123 матча сыграно вничью, поражений - 97, разница забитых и пропущенных мячей составляет 951 и 461 мяч соответственно. В 555 матчах забито 1412 мячей. Средняя результативность составила 2,55 гола за матч.

В высшем дивизионе "КС" на "Металлурге" провели 187 матчей: 84 победы, 48 ничьих, 55 поражений, забили 239 и пропустили 210 мячей. В 187 матчах было забито 449 мячей. Средняя результативность составила 2,42 гола за матч.

# Список литературы.

1. Ильинич В.И. Студенческий спорт и жизнь: Учеб. Пособие для студентов высших учебных заведений. – М.: АО «Аспект Пресс», 1995.
2. Карпухин О.И. Самооценка молодежи как индикатор ее социокультурной идентификации. // Социологические исследования. № 12, 1998.
3. Психология масс. Хрестоматия. – Самара, 1998.
4. Пульс. Информационно-аналитический сборник. - № 12 (696). – 2002.
5. Скриптунова Е.А., Морозов А.А. О предпочтениях городской молодежи. // Социологические исследования. № 1, 2002.
6. Суслова Л. Диагноз – телемолодежь. // Учительская газета. - № 18. – 30 апреля 2002.
7. Теория и методики физического воспитания: Учеб. Для студентов фак. Физ. Культуры пед. Ин-тов по специальности «Физ. Культура»/ Б.А. Ашмарин, Ю.А. Виноградов, З.Н. Вяткина и др.; под ред Б.А. Ашмарина. – М.: Просвещение, 1990.
8. Физическая культура: Учебное пособие / под ред. В.А. Коваленко. – М.: Изд-во АСВ, 2000.
9. Чумаков Б.Н. Валеология. Избранные лекции. – М.: Российское педагогическое агентство. 1997.
10. Щенникова Л.С. Эстетические и культурные интересы. // Псков, №9, 1997.