



**Самусенков Олег Иосифович,**

Доктор педагогических наук, профессор, заведующий кафедрой  
физвоспитания, РГХПУ им. С. Г. Строганова, Москва

Samusenkov O.I.

**Самусенкова Елена Игоревна**

Старший преподаватель кафедры физвоспитания,  
РГХПУ им. С.Г. Строганова Москва

Samusenkova E.I.

**Боброва Дарья Дмитриевна,**

Студентка РГХПУ им. С. Г. Строганова, Москва

Bobrova D.D.

**ЗНАЧЕНИЕ ДЕТСКОГО СПОРТА, СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА И  
СПОРТА ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
THE IMPORTANCE OF CHILDREN'S SPORTS, STUDENT SPORTS  
AND SPORTS OF HIGHER ACHIEVEMENTS IN THE RUSSIAN**

**Аннотация:** В данной статье рассмотрены проблемы и перспективы развития детского спорта, студенческого спорта и спорта высших достижений в России. Нами были подняты актуальные проблемы, проведен анализ полученных данных и сделана попытка заключения о дальнейшем развитии.

**Abstract:** This article discusses the problems and prospects of the development of children's sports, student sports and sports of higher achievements in Russia. We have raised topical issues, analyzed the data obtained and made an attempt to conclude on further development.

**Ключевые слова:** физическое воспитание, студенческий спорт, образ жизни, физическое здоровье, детский спорт, спорт профессиональный.



**Keywords:** physical education, student sports, lifestyle, physical health, children's sports, professional sports.

В последнее время стало часто уделяться внимание развитию спорта в нашей стране. Принят федеральный проект «Спорт - норма жизни», который стартовал 1 января 2019 года. Он является частью национального проекта «Демография». Задача проекта, выражена в следующих цифрах - к 2030 году увеличить количество систематически занимающихся физической культурой и спортом жителей России до 70%. Задача вполне осуществимая, учитывая, что работа в этом неуклонно ведется на федеральном и региональном уровнях.

В современных условиях, когда нас окружают компьютеры, смартфоны, телевизоры, мы порой обмениваем активную деятельность на домашние времяпровождение. И не обращаем внимание, что дети берут пример со своих родителей. Проводя целый день за монитором, ребенок не получает достаточное количество физической активности, необходимой для нормального функционирования организма. Спорт в жизни ребенка очень важен в том числе современного студента. Прежде всего он восполняет недостаток двигательной активности и физической активности. Те люди, кто мало двигались в детстве, пристрастившись к спорту уже во взрослом сформировавшемся возрасте, даже прилагая колоссальные усилия, с огромными трудом достигают тех показателей, которые показывают люди, имеющие активное детство. Многие посещают спортивные залы даже в 40 - 50 лет. Благодаря занятиям спортом или просто физической активности укрепляют иммунитет и профессиональное долголетие. Спорт также способствует развитию ловкости, скорости и выносливости. Также он развивает силу воли и дисциплину, ускоряет метаболические процессы. Настолько в жизни детей нужен и необходим спорт.

И в студенческие годы он крайне важен. Особенно для студентов творческих и гуманитарных профессий. Многочасовые занятия за мольбертом



оказывают негативное влияние на здоровье современных студентов. Так проведенные исследования профессиональных заболеваний, состояния здоровья и особенности физической активности студентов художников-архитекторов 1, 2 и 3 курсов института «Архитектуры строительства и дизайна» установило, что систематически увеличивается число студентов с так называемыми с профессиональными заболеваниями. Занятия физической культурой и спортом помогают преодолеть последствия долгого стояния за мольбертом, также систематическое занятие спортом помогают снизить нервно-психическое напряжение.

Массовый спорт становится в приоритете у людей в Российской Федерации. Но и важнейшим является развитие спорта высших достижений так называемого профессионального спорта. Его главной задачей является достижение наилучших спортивных результатов как на общероссийских, так и на международных соревнованиях. Что примечательно, высокие результаты спортсмена являются не только его личным достижением, но и национальным достоянием страны. У спортсмена высших достижений все системы организма функционируют в зоне абсолютных физиологических и психологических пределов организма. Чтобы добиться высоких результатов в спорте разрабатываются специальные программы для тренировок, систематических занятий, в ходе которых ставятся и решаются задачи для достижения этих наивысших результатов.

Нам хочется отметить, каким бы ни был спорт: детским, студенческим или спортом высших достижений, он крайне необходим каждому для долгой, здоровой, насыщенной и продуктивной жизни.

#### *Список литературы:*

1. Профессиональные заболевания студентов художников и архитекторов [Электронный ресурс] // Novainfo: [www.novainfo.ru](http://www.novainfo.ru). - Режим доступа <https://novainfo.ru/article/15307>.



2. Физическая культура в повседневной жизни человека [Электронный ресурс] // Учебные материалы: works.doklad.ru. Режим доступа <https://works.doklad.ru/view/EggDeFMNdvY.html>.

3. Самуснков О.И., Аварханов в.И., Самусенкова Е.И. Физическая культура как основа здорового стиля и образа жизни студентов. Учебное пособие для студентов медицинских вузов. М.: МГ МСУ, 2010, 144 с.

Самусенков Олег Иосифович,  
Самусенкова Елена Игоревна,  
Боброва Дарья Дмитриевна, 2023