

# ОТНОШЕНИЕ СТУДЕНТОВ К ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ

Абашкина Р.А.

Волгоградский государственный социально-педагогический университет,  
г. Волгоград, Россия

**Актуальность.** Формирование здорового образа жизни молодежи является важной частью государственной политики, так как здоровая молодежь, здоровая нация – это залог успеха и дальнейшего процветания страны [2; с. 221].

К сожалению, современную молодежь с трудом можно назвать здоровой, а, между прочим, только в здоровом теле – здоровый дух. По информации Роспотребнадзора [1], в возрасте 15-19 лет курят 40% юношей и 7% девушек, при этом в день они выкуривают в среднем 12 и 7 сигарет в день соответственно. Если представить эти данные в абсолютных числах, то окажется, что в России курят более 3 миллионов подростков: 2,5 миллиона юношей и 0,5 миллиона девушек. Алкоголизм – еще одна беда российских подростков, также нередко встречается наркомания.

Образ жизни является одним из ведущих факторов, определяющих риск здоровья, следовательно, воспитательный процесс должен быть построен таким образом, чтобы обеспечить решение этой основной задачи. Ведущая роль отводится в этом плане дисциплине «Физическая культура», которая является важнейшей составляющей образовательного процесса в высших учебных заведениях. Физическая культура способствует формированию у студентов бережного и осознанного отношения к своему здоровью, воспитывает потребность в здоровом образе жизни, удовлетворяет потребность в двигательной активности (которая является естественной потребностью гармоничного развития человеческого организма, сохранения и укрепления здоровья во всех периодах жизнедеятельности).

### Методы исследования:

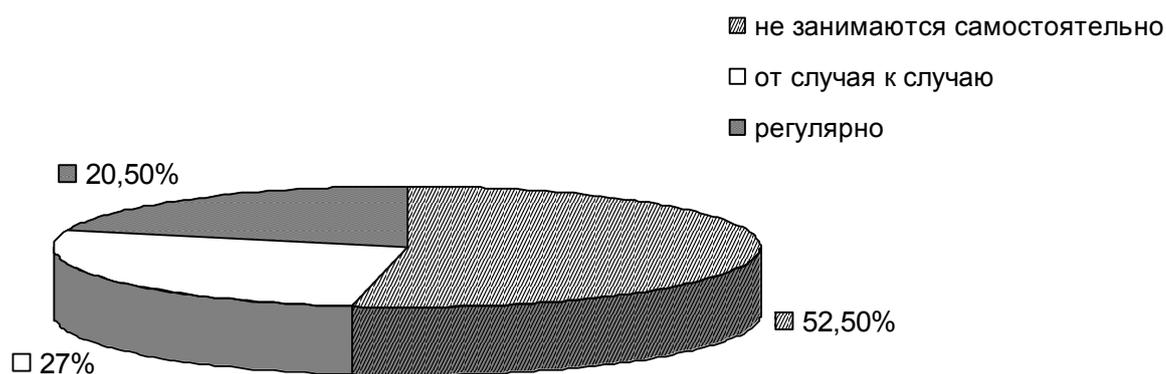
1. Анализ и обобщение научно-методической литературы по теме исследования;
2. Социологическое исследование (анкетирование);
3. Статистическая обработка полученных данных.

**Целью нашего исследования** является выявления отношения студентов ФГБОУ ВПО «ВГСПУ» к физической культуре и здоровому образу жизни.

Для реализации поставленной цели нами был проведен анкетный опрос студентов первого, второго и третьего курсов Волгоградской государственного социально-педагогического университета. В анкетировании приняли участие 37 студентов первого и второго курса факультета «Математики, информатики и физики», 15 студентов первого курса «Естественно-географического факультета», 20 студентов первого и второго курса факультета «Социальной и коррекционной педагогики», 20 студентов третьего курса факультета «Психологии и социальной работы». Всего было опрошено 92 респондента.

### Результаты исследований.

Особый интерес вызывают ответы на вопрос «Сколько часов в неделю вы занимаетесь физической культурой самостоятельно (не считая академических часов)?»



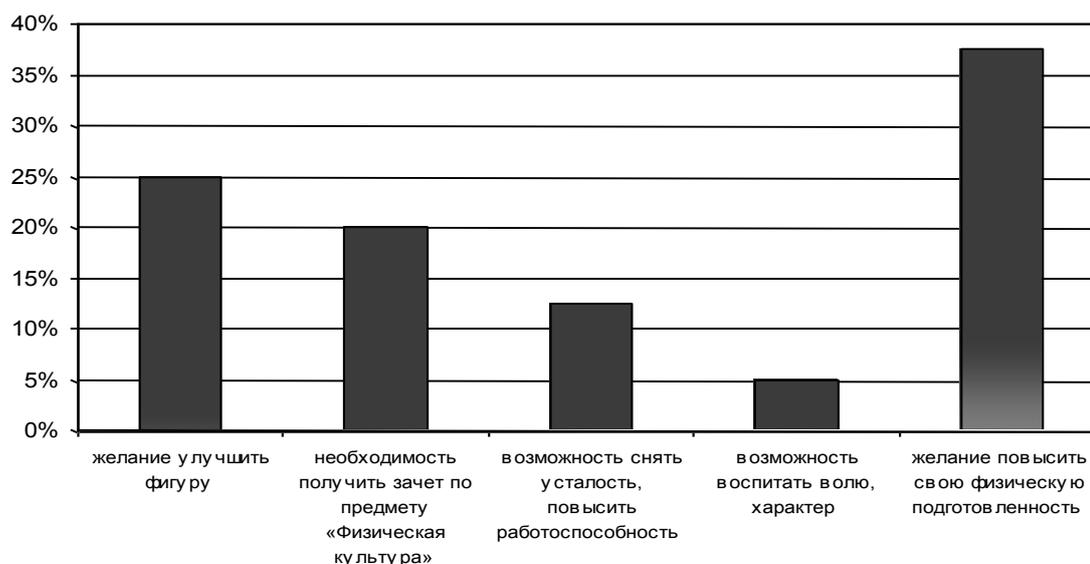
**Рис. 1. Сколько часов в неделю вы занимаетесь физической культурой самостоятельно (не считая академических часов)?**

Как видно из рисунка 1 большинство опрошенных респондентов (52,5%) ответили, что не занимаются самостоятельно; 27% – от случая к случаю (1-2 раза в неделю) и 20,5% – регулярно (3-4 раза). При этом основными видами занятий являются аэробика, танцы, занятия в тренажерном зале, когда не требуется никаких медицинских документов о состоянии здоровья. В тоже время считают достаточным свой двигательный режим – 50% студентов, недостаточным - 34,5%, затруднились ответить – 15,5%.

На первом месте в здоровом образе жизни физическое воспитание и спорт считают – 17,5% опрошенных. Второе место – 20% опрошенных. Третье – 30% опрошенных. Четвертое – 25%. И на последнее место физическое воспитание отнесли 7,5%.

При условии необязательности посещения академических занятий только 35% респондентов всё равно посещали бы по возможности все занятия, 45% - изредка, когда появляется желание позаниматься, а 20% респондентов вообще не посещали бы их.

Ведущими мотивами занятий физической культурой, выявленными в процессе анкетирования студентов, выступают (рис. 2):



**Рис. 2. Ведущие мотивы занятий физической культурой**

- 1) желание улучшить фигуру (25%),
- 2) необходимость получить зачет по предмету «Физическая культура» (20%),
- 3) возможность снять усталость, повысить работоспособность (12,5 %),
- 4) возможность воспитать волю, характер (5%),
- 5) желание повысить свою физическую подготовленность (37,5%).

Отвечая на вопрос «Чем определяются ваши интересы при занятиях физической культурой?», 47,5% респондентов отметили доброжелательную атмосферу, 35% – направленность содержания учебного процесса, 17,5% – состояние материально-спортивной базы.

На вопрос «Какие неприятные ощущения отмечаете у себя при занятиях физической культурой?» 67,5% респондентов ответили, что не испытывают никаких неприятных ощущений; 28% отметили быструю утомляемость и головную боль; испытывают состояние раздражительности – 4,5% респондентов.

На вопрос считают нужным увеличить количество часов занятий по физической культуре – 35% опрошенных не нужным, 27,5% ответили, что им все равно и 37,5% считают 2 раза в неделю занятий достаточным.

На вопрос «Что вы думаете о физической культуре и спорте?» были получены следующие ответы: ничего – 34,7%; движение и активность – 30,5%; положительные эмоции – 15,3%; переключение и разрядка – 5,9%; здоровье и бодрость – 5,1%; развитие волевых качеств – 3,4%; другое - 3,4%.

Среди причин, препятствующих занятиям физической культурой и спортом, в большинстве своем отметили нехватку денежных средств, усталость, и нежелание заниматься.

Из всего вышеизложенного можно сделать следующие выводы:

1. По данным исследований современная молодежь уделяет достаточно мало внимания физической активности, а также у студентов наблюдается недостаточный уровень сформированности потребности в занятиях физической культурой.

2. Содержание учебного процесса по физической культуре должно быть

направлено на формирование у студентов комплекса специальных знаний, жизненно и профессионально необходимых двигательных умений и навыков, на развитие физических и профессионально значимых качеств.

#### Список литературы

1. *Будыкина К.* Воспитание молодежи – залог процветания страны [Электронный ресурс]. – <http://nasledie.ru/?q=content/vospitanie-molodezhi-zalog-procvetaniya-strany>.

2. *Зароднюк Г.В.* Формирование потребности к занятиям физическими упражнениями как основа здорового образа жизни [Текст] / Г. В. Зароднюк// Здоровье – основа человеческого потенциала – проблемы и пути их решения. – 2012. – Т. 7. – № 1. – С. 221-222.

### **ФИТНЕС КАК СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ**

**Андреева В.С., Миронова С.П.**

Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Российский государственный профессионально-педагогический университет», г. Екатеринбург, Россия

В настоящее время все более популярным у населения становится двигательная активность и здоровый образ жизни. Все чаще на улицах встречаются люди, занимающиеся различными видами оздоровления: пробежками, скандинавской ходьбой, велосипедным спортом. Можно сказать, что в сравнении с 90-ми годами прошлого века, когда отдавалось предпочтение мнимым ценностям, у современной молодежи все больше появляется интерес к различным современным формам физической культуры.

Понятие «возрождение» означает перерождение прошлого, но уже со специфическими особенностями современности, в том числе и современные формы физической культуры стали более адаптированными для человека, живущего в современном мире. Сейчас быть в хорошей физической форме – означает заниматься фитнесом.