

Мухамедзянова Р.Р., Наталевич Л.Ф.
Иркутский национальный исследовательский
технический университет,
г. Иркутск, Россия

ОТНОШЕНИЕ СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗКУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ В СВОБОДНОЕ ОТ УЧЁБЫ ВРЕМЯ

Аннотация. Формирование здоровья населения, а особенно студентов, через занятия физической культурой и спортом имеют исключительно важное значение.

В настоящее время одной из актуальных проблем является привлечение студентов к занятиям физической культурой, так как в условиях трансформации сторон жизни общества увеличиваются требования к физической подготовленности студенческой молодежи, необходимой им для дальнейшей учебной и трудовой деятельности.

Цель. Исследование отношения студентов 4 курса технического вуза к занятиям физкультурой и спортом в свободное от учёбы время.

Организация исследования. В опросе приняли участие 152 студента 4 курса технических специальностей из них 50 девушек и 102 юноши. Анкета состояла из 4 таблиц и 4 вопросов, таких как:

Характер участия в занятиях физической культурой в свободное время.

Предпочтения студентов по выбору вида спорта.

Самооценка влияния занятий физкультурой и спортом на формирование личностных качеств студентов.

Причины низкого уровня двигательной активности студентов.

Таблица 1 – Характер участия в занятиях физической культурой в свободное время (%)

Ответы	Ж		М		Всего	
	Частота	%	Частота	%	Частота	%
Нет и редко (1-3 раза в месяц)	35	70,0	45	44,1	80	52,6
Не регулярно (1-2 раза в неделю)	10	20,0	28	27,4	38	25
Регулярно 2-3 раза в неделю и чаще	5	10,0	29	29,0	34	22,3
Всего	50	100	102	100	152	100,0

Как видно из табл.1, регулярно занимаются физической культурой около 22% студентов, а не уделяет этому внимание - 52,6%.

Таблица 2 – Предпочтения студентов по выбору вида спорта (%)

№ пп	Виды спорта	Процент выбравших ответ «нравится»					
		девушки			юноши		
		в целом	не активные	активные	в целом	не активные	активные
1	Бадминтон	22,2%	9,2%	13,0%	9,8%	5,3%	4,5%
2	Плавание	44,5%	20,0%	24,5%	39,2%	15,0%	24,5%
3	Аэробика	66,6%	64,7%	77,3%	0,0%	0,0%	0,0%
4	Настольный теннис	33,4%	12,3%	21,1%	14,7%	5,3%	9,4%
5	Волейбол	88,8%	32,8%	56,0%	24,5%	11,2%	13,3%
6	Силовые упражнения	22,2%	15,0%	7,2%	78,4%	30,2%	48,2%
7	Футбол	6,8%	4,5%	2,3%	59,0%	26,6%	32,4%
8	Легкая атлетика	40,1%	15,9%	24,2%	49,0%	21,0%	28,0%
9	Беговые лыжи	26,6%	8,4%	18,2%	24,5%	13,5%	11,0%
10	Баскетбол	33,4%	19,6%	13,8%	17,6%	6,8%	108%

Как видно из табл. 2, в целом предпочтение студенток по выбору спорта отдается волейболу 88,8%, аэробике 66,6%, плаванию 44,5%. У юношей силовым упражнениям 78,4%, футболу - 59,0%, легкой атлетике – 49,0%.

Таблица 3 – Самооценка влияния занятий физкультурой и спортом на формирование личностных качеств студентов

Девушки		Юноши	
Ответы	%	Ответы	%
Выдержка	20,0%	Выдержка	68,6%
Целеустремленность	46,0%	Целеустремленность	64,7%
Дисциплинированность	10,0%	Дисциплинированность	46,0%
Уверенность	34,0%	Уверенность	54,0%
Настойчивость	18,0%	Коллективизм	58,8%

На вопрос влияния занятий физической культурой и спортом на формирование личностных качеств человека, 46% девушек ответили – целеустремленность, 34% - уверенность. У юношей – 68% отметили выдержку, 64% целеустремленность и 58,8% - коллективизм.

Таблица 4 – Причины низкого уровня двигательной активности студентов

№ п/п	Причины	Ранг по частоте выбора причины	
		девушки	юноши
1	Нет свободного времени	3	7
2	Отсутствие настойчивости, терпения	5	4
3	Просто лень	4	13
4	Высокие цены за пользование спортивно-оздоровительными услугами	2	7
5	Нет компании для занятий	0	0
6	Я и так устаю	6	3
7	Загруженность по работе, семье	0	4
8	Отсутствие спортивных сооружений, секций вблизи дома	4	6
9	Меня устраивает мое здоровье и физическое состояние	2	10
10	Есть более важные и интересные дела	3	3
11	Отсутствие собственного инвентаря	3	11
12	Нет ни каких причин	7	20
13	Отсутствие знаний и умений	11	14

Выводы.

Большая часть студентов очень редко занимаются физкультурой и спортом в свободное время. Наиболее предпочтительными видами спорта для юношей являются: силовые упражнения, футбол и легкая атлетика. Для девушек же это: волейбол, плавание, аэробика и легкая атлетика.

Физическая культура и спорт формирует у юношей такие личностные качества как выдержка, целеустремлённость, коллективизм. У девушек: целеустремлённость, уверенность и выдержка. Причинами низкого уровня двигательной активности, как отмечают юноши: нет ни каких причин, отсутствие знаний и умений, просто лень. Для девушек: отсутствие знаний и умений, нет ни каких причин, я и так устаю.

Немытова Ю.В.

МБОУ ДОУ №50

г. Ревда, Свердловская область, Россия

СОЗДАНИЕ УСЛОВИЙ ДЛЯ УСПЕШНОЙ АДАПТАЦИИ ВОСПИТАННИКОВ

Аннотация. Сохранение здоровья воспитанников является приоритетной задачей дошкольной образовательной организации. Особое значение решение данной задачи имеет в период адаптации воспитанников к условиям детского сада.

Ключевые слова. Адаптация. Здоровьесбережение. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования.