

Иванова Светлана Юрьевна

**ОСОБЕННОСТИ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ СТУДЕНТОВ,
НАЧИНАЮЩИХ ОБУЧЕНИЕ В ВУЗЕ**

Адрес статьи: www.gramota.net/materials/1/2011/2/29.html

Статья опубликована в авторской редакции и отражает точку зрения автора(ов) по рассматриваемому вопросу.

Источник

Альманах современной науки и образования

Тамбов: Грамота, 2011. № 2 (45). С. 83-84. ISSN 1993-5552.

Адрес журнала: www.gramota.net/editions/1.html

Содержание данного номера журнала: www.gramota.net/materials/1/2011/2/

© Издательство "Грамота"

Информация о возможности публикации статей в журнале размещена на Интернет сайте издательства: www.gramota.net

Вопросы, связанные с публикациями научных материалов, редакция просит направлять на адрес: almanac@gramota.net

УДК 378:796

*Светлана Юрьевна Иванова**Кемеровский технологический институт пищевой промышленности*

ОСОБЕННОСТИ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ СТУДЕНТОВ, НАЧИНАЮЩИХ ОБУЧЕНИЕ В ВУЗЕ[©]

На сегодняшний день состояние здоровья студентов вуза является важной проблемой в условиях переустройства российского общества. Физическая культура и спорт, здоровый образ жизни должны стать надёжной защитой, способной помочь студентам адаптироваться в новых условиях жизни, профессиональной деятельности, противостоять ухудшающейся экологической обстановке. Чтобы охватить студентов системами физических упражнений в режиме аудиторного и внеаудиторного времени, необходимо привить студентам потребность к физическому совершенствованию, к регулярным занятиям физическими упражнениями. Особенность состоит в том, что потребность - это психологическое состояние, характеризующее влечение личности к определённым действиям, которые воспринимаются как необходимые условия в существовании. И здесь должно планомерно формироваться такое состояние, которое характеризуется как влечение к занятиям физической культурой с целью развития своих двигательных способностей и укрепление здоровья.

Во многих вузах ведётся поиск современных здоровьесберегающих технологий, новых направлений физической культуры и спорта, которые отвечают требованиям, способных решить основные социально-педагогические задачи, стоящие перед учебной дисциплиной. Поэтому целью нашего исследования является изучение мнений студентов, начинающих обучение в вузе, об их отношении к занятиям физической культурой и спортом и выявить основные возможности вуза, способствующие мотивации студентов к занятиям физической культурой, формированию здорового образа жизни и потребности в нём.

В процессе исследования нами был проведён опрос студентов Кемеровского технологического института пищевой промышленности, начинающих обучение в вузе. В анкетировании приняло участие 216 студентов, начинающих обучение в вузе. Анкетирование проводилось в сентябре месяце 2011 года. Основная задача проведения данного анкетирования - получить результаты студентов, начинающих обучение в вузе о формах, средствах занятий физическими упражнениями в школе, об отношении студентов к физической культуре и спорту, соблюдению правил и основ здорового образа жизни.

На первый вопрос: «Ваше основное место жительства до поступления в вуз?» мы получили следующие результаты, что до поступления в вуз 69% опрошенных студентов проживали в городе и 31% в сельской местности.

На второй вопрос: «Занимались ли вы в свободное от учёбы время какой-либо из ниже перечисленных форм физической культуры и спорта?» мы получили следующие данные: в спортивной секции занимались 48% опрошенных студентов, ничем не занимался(лась) 22%, утренней гигиенической гимнастикой 3%, в группе здоровья 2%, гимнастикой в течение учебного дня (физкультпаузы, физкультминутки) не отметил никто из студентов и 25% опрошенных предложили свой вариант ответа. Ответы на данный вопрос нас конечно удивили. Такой важной формой, как «утренняя гигиеническая гимнастика» занимались всего 3% опрошенных. А ведь утренняя гигиеническая гимнастика - это простые упражнения, выполняемые сразу после сна, когда все функции организма ещё заторможены. В полное рабочее состояние организм придёт через 2-3 часа, а учебная деятельность студента начинается примерно через час после пробуждения. Вот и получается, что на первой паре студенты будут работать неполноценно, если не сделают утреннюю зарядку. Вот поэтому, небольшой комплекс движений поможет ускорить пробуждение организма, активизирует кровообращение, дыхание, работу кишечника, а многочисленные импульсы, возникающие в мышцах, сухожилиях, суставах поступят в соответствующие центры головного мозга, и будут стимулировать работу различных органов, повышая их работоспособность и всего организма в целом. Кроме этого, утренняя гигиеническая гимнастика имеет и воспитательное значение - она дисциплинирует, вырабатывает волю, придаёт уверенность в своих силах.

На вопрос: «Если Вы занимались какой-либо из перечисленных форм физической культуры и спорта во внеаудиторное время, то кто оказал на Вас влияние или что?» состояние здоровья назвали 33% от общего числа исследуемых, родители - 21%, собственная инициатива - 18%, учитель физической культуры - 11%, друзья - 8%, тренер - 6%, телевидение - 3%.

На четвёртый вопрос: «Если Вы занимались в свободное от учёбы время избранной Вами формой физической культуры и спорта, то какую цель Вы преследовали?» мы получили следующие результаты: укрепить здоровье назвали 47% от общего числа студентов, повысить общую работоспособность 17%, стать красивой(ым) 15%, повысить уровень физических качеств 7%, избавиться от лишнего веса 5%, с целью самообороны 4%, воспитать волевые качества 3% и побороть неуверенность в себе 2% исследуемых.

Результаты опроса на вопрос: «Если Вы не занимались в свободное время ни одной из форм физической культуры и спорта, то в чём заключалась причина?» «отсутствие свободного времени» назвали 41% от общего числа студентов, «лень» - 25%, «состояние здоровья» - 18%, «нежелание тратить на физическую культуру дорогое Вам время» - 9% и «занятость домашними делами» - 7% от общего количества опрошенных студентов. На следующий вопрос: «Имеете ли Вы спортивный разряд или звание, и в каком виде спорта?» мы получили результаты, что 11% из числа опрошенных имеют спортивный разряд по какому-либо виду спорта и 73% не имеют спортивный разряд (16% исследуемых не захотели отвечать на поставленный вопрос).

На вопрос: «Какую преимущественно направленность имели уроки физической культуры в десятом и одиннадцатом классе?» 37% студентов назвали «лёгкая атлетика», 23% ответили «общефизическая подготовка», 14% - «ритмическая гимнастика (аэробика)», 11% «спортивные игры», 9% - лыжная подготовка и 6% назвали «комплексные занятия». На вопрос нашего анкетирования: «Что Вам нравилось в школе на уроках физической культуры?» мы выяснили, что студентам на уроках физической культуры в школе больше всего нравилось: разнообразие в занятиях; эмоционально-интересные занятия; внимательное отношение учителя; хороший спортивный инвентарь; настрой урока физической культуры на хорошие отношения между учениками; хорошая организация занятий; беседы по теории физической культуры и основам здорового образа жизни. Других, важных на наш взгляд условий, таких как умеренная нагрузка, значительная насыщенная нагрузка, направленность на всестороннюю физическую подготовку, хорошие санитарно-гигиенические условия отмечены не были.

А на вопрос: «Что не нравилось на уроках физической культуры в школе?» мы получили также интересные результаты: невнимательное отношение учителя; однообразие занятий; плохая организация занятий; отсутствие интереса, эмоциональных занятий; «учителя не проводили с нами бесед по теории физической культуры и основам здорового образа жизни».

Мы получили следующие результаты ответов на вопрос: «Велась ли у Вас в школе секционная работа, если «Да», то по каким видам спорта?»: секционная работа в школе велась по баскетболу, волейболу, легкой атлетике, настольному теннису, футболу, лыжным гонкам, борьбе, аэробике. Других видов спорта отмечено не было. На интересующий нас вопрос: «В какой форме проводилась в Вашей школе пропагандистская деятельность по здоровому образу жизни?» мы получили следующие данные: 34% назвали «стендовая информация», 21% - «школьная газета», 15% - «дни здоровья», 12% - «спортивные вечера», 10% - фотовитрины, 5% - «торжественные линейки» и 3% отметили «научные конференции, диспуты». На основании полученных данных, можно выделить, что пропагандистская деятельность по здоровому образу жизни в школах велась и чаще в виде стендовой информации, школьной газеты и только третью, четвертую позицию занимают дни здоровья, спортивные вечера.

И на последний вопрос анкетирования студентов, начинающих обучение в вузе: «Каким видом физических упражнений Вы хотели бы заниматься на занятиях физической культурой в вузе?» (студентам можно было выбрать до 5 вариантов ответов) 45% назвали «общефизическую подготовку», 34% отметили «ритмическую гимнастику», 32% - «плавание», 27% - «баскетбол», 23% - «волейбол», 16% - «атлетическую гимнастику», 12% - «диноборства», 8% - «лёгкую атлетику» и 6% назвали «лыжные гонки».

На основании результатов ответов студентов, начинающих обучение в вузе, можно сделать вывод, что у студентов есть желание заниматься физической культурой и спортом, вести здоровый образ жизни, но для этого необходимо и учитывать интересы студентов, их желания. Интересы у студентов к занятиям физической культурой, ведению здорового образа жизни бывают разными. Это и стремление укрепить здоровье, сформировать осанку, желание развивать двигательные и волевые качества и т. д. Поддержание интереса и целеустремлённости у студентов во многом зависит от того, испытывают ли они удовлетворение при занятиях физической культурой в вузе, и формируется ли у них удовлетворённость от занятий физическими упражнениями. Помимо удовлетворённости от занятия у студентов имеется ещё и отношение к физической культуре как к учебному предмету, которое характеризуется с одной стороны, пониманием значимости этого предмета, а с другой - ожиданием того, что на занятии можно удовлетворить свои интересы, потребности в двигательной активности. Когда студенты испытывают состояние удовлетворённости, происходит и формирование положительно-активного отношения к занятиям физической культурой и спортом.

Сегодня каждый студент, каждый человек должен понимать, что его здоровье и жизнь, в первую очередь, зависят от него самого. И, прежде всего речь идёт о формировании у человека потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом, в здоровом образе жизни, опирающимся на сознательное и ответственное отношение к своему здоровью.