

УДК 796.011.2-057.87:303.621.3

**ОПРЕДЕЛЕНИЕ ОТНОШЕНИЯ СТУДЕНТОВ УНИВЕРСИТЕТА
К ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ С ПОМОЩЬЮ МЕТОДА
АНКЕТИРОВАНИЯ**

В.А. Дробышевская , Т.Ф. Торба, В.В. Бображ

УО «Гомельский государственный технический университет имени
П.О.Сухого»» (Республика Беларусь, г. Гомель, ул. Пр.Октября,48,e-
mail: puntus.1992@mail.ru)

Аннотация. В данной статье рассмотрено отношение студентов университета к здоровому образу жизни и к занятиям по физическому воспитанию, определение устойчивости и активности памяти, как субъективный показатель, которые в совокупности характеризуют адаптацию студентов к физической и умственной деятельности.

Ключевые слова: физическое воспитание, память, адаптация, физическое упражнение, здоровый образ жизни, двигательная активность.

**DEFINITION OF STUDENTS 'ATTITUDE TO PHYSICAL
EDUCATION BY THE UNIVERSITY METHOD**

V.A. Drobyshevskaya, T.F. Torba, V.V. Bobrage

EU «Gomel State Technical University named after PO Sukhoi »

(Republic of Belarus, Gomel, street O. Oktyabrya, 48,
e-mail: puntus.1992@mail.ru)

Annotation. This article considers the attitude of university students towards a healthy lifestyle and physical education, the definition of memory stability and activity, as a subjective indicator, which together characterize the adaptation of students to physical and mental activity.

Keywords: physical education, memory, adaptation, physical exercise, healthy lifestyle, motor activity.

В настоящее время большое внимание уделяют физической культуре студентов университета, т.к. общая двигательная активность с каждым годом снижается, что влечет за собой отрицательные изменения в организме учащихся. Студенчество — это период жизни человека, в котором ему приходится сталкиваться с совершенно разными проблемами, и решать их должен сам студент. Исследования показывают, что эффективность обучения во многом зависит от возможностей первокурсника быстро и без трудностей адаптироваться к новым для него видам учебной деятельности.

Проблемы гиподинамии вызвал у нас особый интерес, и мы поставили перед собой практическую задачу проанализировать и оценить состояние студентов УО «Гомельский государственный университет имени П.О.Сухого». Для этого следовало определить отношение студентов к занятиям по физическому воспитанию и отношение к своей осанке и к своему здоровью.

В сентябре 2016 года был проведен социологический опрос мониторинга здоровья на выявление фактора риска «гиподинамия» среди студентов. Анализ полученных данных выявил отношение студентов к физическим упражнениям и спорту, причины отказа от физических нагрузок, а также мотивацию к занятиям.

В опросе всего приняло участие 63 студента первого курса, из них 32 студента основного отделения и 31 – специально – медицинского отделения.

Для начала исследования мы узнали, как сами студенты относятся к здоровому образу жизни, считают ли они для себя необходимым придерживаться принципов здорового образа жизни?

И большинство студентов считают (67%), что необходимо придерживаться принципов здорового образа жизни, 26% - можно хорошо прожить и без этого и 7% - эта проблема студента пока не волнует.

Несмотря на то, что студенты обладают информацией о здоровом образе жизни, все же только 8% делают утреннюю гимнастику каждый

день, а 19 % - один раз в два дня, а 73% опрошенных студентов вообще утром не делают зарядку.

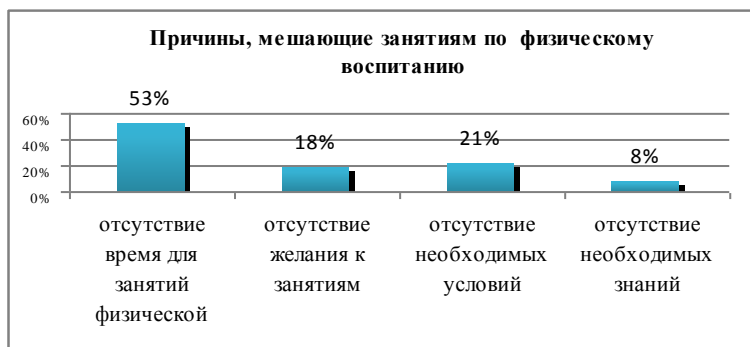
Следующий вопрос был «Занимались ли вы каким-либо видом спорта, посещаете спортивную секцию (Если да, то каким?)» и данные следующие: 56% опрошенных ответили, что занимаются фитнесом и спортом в свободное время, причем 35% регулярными занятиями и 21% - время от времени. 44% студентов не занимаются никаким видом двигательной активности.

Обработав результаты на вопрос: «Как вы считаете, способствует ли здоровый образ жизни успеху в других сферах человеческой деятельности (учеба, работа и т.д.)», то 78% студентов ответили «да» и 22% - «затрудняюсь ответить».

Теперь рассмотрим отношение студентов к физкультуре в ВУЗе. Нас интересовала динамика отношения к физической культуре и спорту у студентов первого курса. Вопрос следующий: «Ваше отношение к физической культуре» и 57% - «положительное», 14% - «отрицательное» и 33% - «не всегда нравится». Этот вопрос показывают мотивацию к занятиям физической культуре, следовательно, преподавателю необходимо уделить большее внимание на индивидуальный подход преподавания, также наличие элементов новизны в содержании занятия.

Интересные результаты дал вопрос о причинах, мешающих занятиям физической культурой. У половины опрошенных (53%) отсутствует время для занятий, при этом 49% заявили, что им мешает усталость после учебы.

Рисунок 1 – Результаты ответов о причинах, мешающих занятиям



Следующими причинами стали банальная лень и нежелание заниматься физическими нагрузками (18%). У 21% студентов нет условий для занятия спортом, у 8% - отсутствуют необходимые знания для занятий. Эти данные также отражены на рисунке 1.

Тонус нервной системы и работоспособность головного мозга могут поддерживаться долгое время, если сокращение и напряжение различных мышечных групп ритмически чередуются с их последующим растяжением и расслаблением [1]. Такой режим движений характерен для ходьбы, бега, передвижения на лыжах, коньках и др. Для успешной умственной работы нужен не только тренированный мозг, но и тренированное тело, мышцы, помогающие нервной системе справляться с интеллектуальными нагрузками. Устойчивость и активность памяти, внимания, восприятия, переработки информации прямо пропорциональны уровню физической подготовленности.

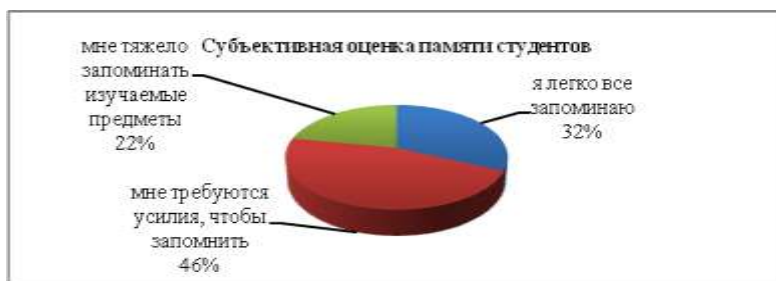


Рисунок 2 – Результаты оценки памяти студентов

Для того, чтобы оценить устойчивость и активность памяти студентов первого курса (субъективный показатель) были получены следующие ответы на вопрос: «Как Вы оцениваете свою память?». Обработав полученные данные, которые показаны на рисунке 2, мы получили, что 46% опрошенных студентов ответили «мне требуются усилия, чтобы запомнить», 32% - «я легко все запоминаю» и 22% - «мне тяжело запоминать изучаемые предметы».

Для полного анализа исследования необходимо знать, как студенты проводят свои выходные дни. Из рисунка 3 видно, что большая часть студентов (54%) выходные проводят пассивно за компьютером: 26% из них – готовят доклады, рефераты (учебная деятельность) и 28% - проводят свой досуг за компьютером (слушать музыку, играть в компьютерные игры). 32% опрошенных посещают кафе, кино, встречаются с друзьями и лишь 14% студентов занимаются в спортзале и активным физическим отдыхом в выходные дни.

Таким образом, такой фактор риска, как гиподинамия находится на высоком уровне в настоящее время [2]. Это в свою очередь повышает риск таких заболеваний среди населения как сердечно-сосудистые за-

болевания, ожирение, заболевания опорно-двигательной системы, заболевания кровообращения и органов зрения.

Серьезным испытанием организма является информационная перегрузка студентов, возникающая при изучении многочисленных учебных дисциплин, научный уровень и информационный объем, которых все время возрастает [3].

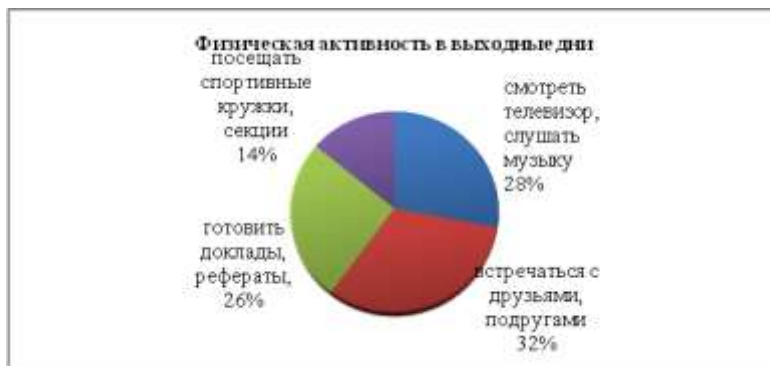


Рисунок 3– Физическая активность студента в выходные дни

К основным средствам устранения дефицита мышечной деятельности людей умственного труда относятся физические упражнения, которые необходимо регулярно выполнять как на занятиях по физическому воспитанию, так и самостоятельно для повышения уровня физического состояния и адаптации студентов к учебной деятельности.

ЛИТЕРАТУРА

1 Виленский, В.И. Физическая культура студента / В.И. Виленский – М.: Гардарики, 2001. – 200 – 208 с.

2 Ланда, Б.Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности: учебное пособие / Б.Х. Ланда. – М.: Советский спорт, 2011. – 303с.

3 Голубева, Г.Н., Голубев, А.И. Внешние и внутренние факторы риска здоровья студентов / Г.Н. Голубева, А.И. Голубев. – Фундаментальные исследования, 2013. – 909 – 912 с.