

Роль физической культуры в жизни студентов Приамурского государственного университета имени Шолом-Алейхема

Кривошеев Дмитрий Сергеевич

Приамурский государственный университет им. Шолом-Алейхема

Студент

Аннотация

В статье проанализировано отношение студентов высшего учебного заведения «Приамурский государственный университет имени Шолом-Алейхема» к занятиям физической культурой и спортом. На основе социального опроса была выявлена роль физической культуры в жизни студентов.

Ключевые слова: студенты, физическая культура, отношение к спорту.

The role of physical culture in the life of students Sholom-Aleichem Priamursky State University

Krivosheev Dmitri Sergeevich

Sholom-Aleichem Priamursky State University

Student

Abstract: The article analyzes the attitude of students of the higher educational institution «Sholom-Aleichem Priamursky State University» to physical culture and sports. On the basis of a social survey, the role of physical culture in the life of students was revealed.

Keywords: students, physical culture, attitude to sports.

Физическая культура - необъемлемая часть общей культуры человечества, которая включает в себя весь многовековой опыт развития человека, а также заложенных в него физических и психических качеств.

Спорт среди студенчества, с его большим и ценным потенциалом, оказывает значительное влияние на культуру общества в целом, способствует разностороннему и полноценному развитию личности студента. Физическое и духовное развитие молодежи, её полноценная активная жизнь, забота о здоровье, ведение здорового образа жизни, развития духа спортивного соперничества, уважения и сопереживания, представляют собой важные человеческие ценности, которые лежат в основе физкультурного образования и студенческого спорта нашего университета. Стоит отметить, что такие важные составляющие личностной структуры, как функциональные механизмы психики, опыт и свойства личности, могут правильно развиваться только в сочетании с физическим воспитанием [2].

Проблема сохранения здоровья российской молодежи является важным направлением в формировании программы учебных заведений. На сегодняшний день по данным исследований РГП «Карагандинский государственный медицинский университет», число российских студентов, отнесенных к I группе здоровья, составляет от 23,8 до 30,0 %, ко II – от 32,8 до 40,0 % и к III – от 30,0 до 43,4 % [5]. Показатели не самые впечатляющие, это говорит о том, насколько сегодня важно правильное физическое воспитание!

Физическое самосовершенствование студента, его заботливое отношение к своему телу, к своей внешности, здоровью своего организма представляет собой довольно важный элемент физической культуры.

В рамках данной статьи было проведено социологическое исследование на базе Приамурского государственного университета имени Шолом-Алейхема. Всего в исследовании приняло участие 30 студентов 2-3 курсов.

Для проведения опроса была разработана специальная электронная Google анкета. В нее были включены вопросы, касающиеся вовлечения студентов к занятиям спортом и физической культурой, удовлетворенности их состоянием физической культурой в университете, а также их отношению к себе и своему здоровью.

В ходе проведенного опроса было выявлено, что большая часть студентов (93%) посещают аудиторные занятия по физической культуре; 2% не посещают по состоянию здоровья, а 5% респондентов заявили, что не посещают занятия физкультуры по иным причинам (рис. 1).

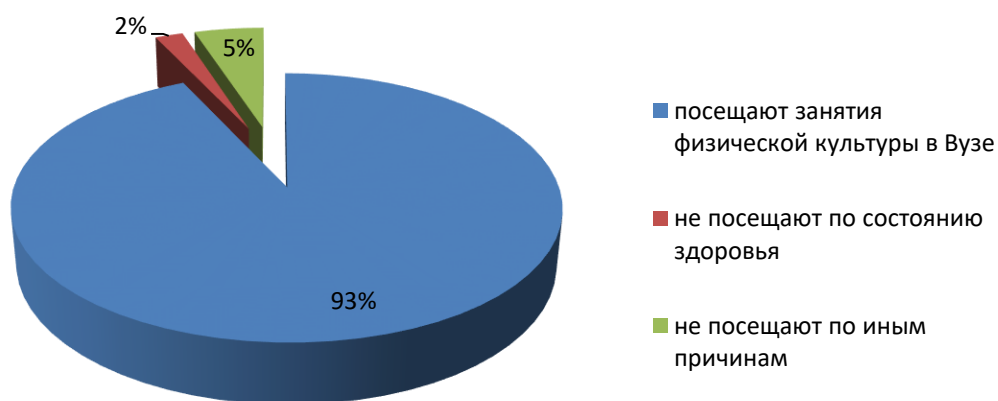


Рисунок 1 – Распределение ответов о посещении студентами занятий по физической культуре

Также, в ходе опроса было определено, что большая доля опрошенных студентов, которые занимаются физической культурой и спортом вне учебного заведения (75% опрошенных). Из них 40% ответили, что занимаются спортом с друзьями, с 10% - с родителями; 42% занимаются спортом индивидуально, остальные ответили, что занимаются спортом и с друзьями и родителями и индивидуально (рис. 2).

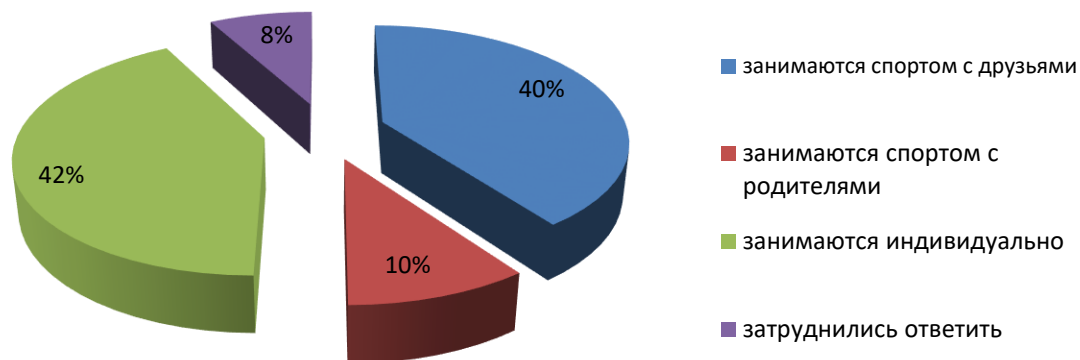


Рисунок 2 – Распределение ответов о занятии спортом вне учебного заведения

Таким образом, можно отметить, что, подавляющее большинство студентов предпочитает посещать занятия физической культурой в Вузе, где они обучаются, и, кроме того, большая часть из них еще и занимается физической культурой и спортом дополнительно, вне стен учебного заведения.

Ведущими мотивами занятий физической культурой, выявленными в процессе анкетирования, для студентов являются (рисунок 3): желание улучшить фигуру (25%), необходимость получить зачет по предмету «Физическая культура» (20%), возможность снять усталость, повысить работоспособность (12,5 %), возможность воспитать волю, характер (5%), желание повысить свою физическую подготовленность (37,5%).

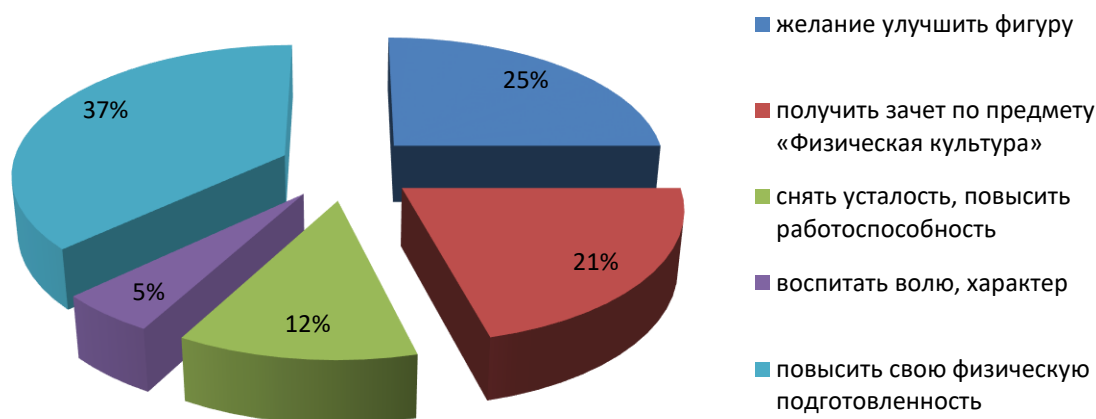


Рисунок 3 – Мотивация для занятий физической культурой студентов

Таким образом, можно отметить, что многие студенты занимаются физической культурой, для того, чтобы совершенствовать свою физическую подготовленность, улучшить фигуру, снять усталость. Немаловажным фактором является также и получение зачета по предмету.

На вопрос о том, в достаточной ли мере респонденты занимаются физической культурой и спортом в настоящее время, ответы разделились следующим образом (рис. 4).

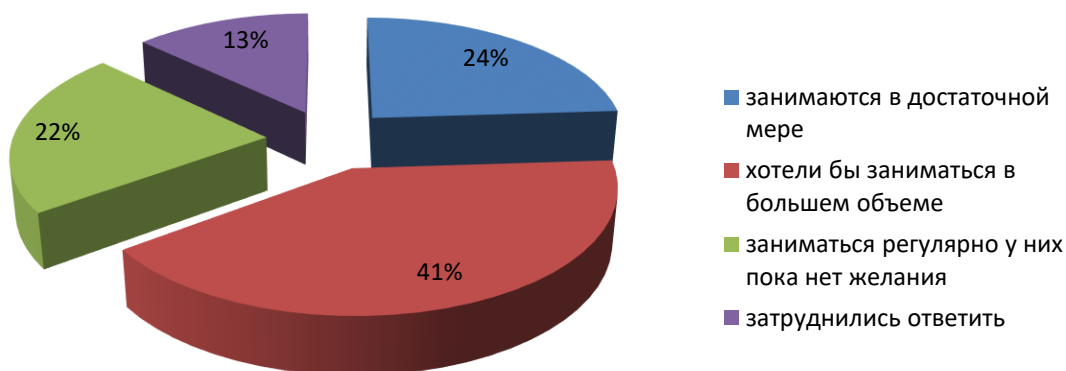


Рисунок 4 – Ответ респондентов на вопрос о том, достаточно ли они занимаются физической культурой и спортом

Таким образом, около половины опрошенных отметили, что хотели бы заниматься физической культурой в большем объеме, около четверти заявили, что занимаются достаточно.

В ходе анкетирования были также выявлены причины, мешающие студентам активно и регулярно заниматься физической культурой и спортом. В ходе опроса, больше половины, 52% назвали причиной отсутствие свободного времени, около трети (15%) указали, что попросту не представляют, с чего им начать занятия, 19% респондентов отметили причиной общую большую общую нагрузку, а 12% заявили, что занятия спортом требуют больших финансовых затрат и столько же указали причиной состояние здоровья.

При этом около половины респондентов указали, что не удовлетворены своим физическим состоянием, примерно треть удовлетворена и столько же затруднились ответить (рис. 5).

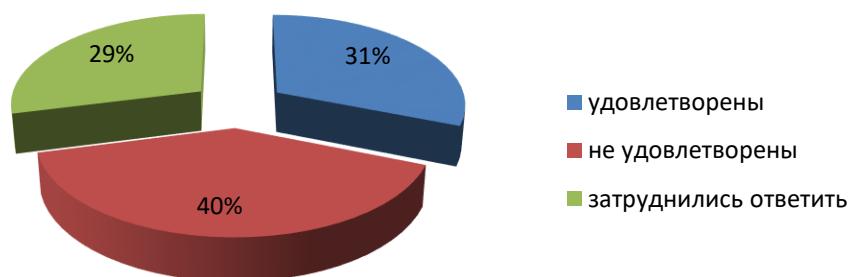


Рисунок 5 – Степень удовлетворенности своей физической формой

Проведенное исследование позволило выявить, что большинство студентов предпочитают не пропускать занятия физкультурой и спортом, руководствуясь при этом различными целями, начиная с улучшения своего

здоровья и внешнего вида и заканчивая получением зачета по соответствующей дисциплине. Большинство опрошенных согласны с тем, что занятия физической культурой необходимы и приносят пользу здоровью. Многие уже занимаются или хотели бы заниматься физической культурой дополнительно, а не только в стенах учебного заведения. Опрос так же определил и причины отказа студентов от занятий физической культурой и спортом - это отсутствие свободного времени в связи с большими нагрузками, недостаточные финансовые возможности, неопределённость с выбором вида спорта или системы упражнений, которыми они хотели бы заниматься.

Поэтому мы считаем необходимым решать выявленные проблемы, как на аудиторных занятиях по физической культуре, так и с привлечением студентов к массовой спортивной деятельности во внеаудиторное время.

Необходимо по возможности как можно больше давать студентам знаний о том, как именно физическую культуру и спорт можно использовать для укрепления здоровья, физического развития и подготовленности студента к повседневной жизни в социуме. Фактически физическая культура и спорт необходимы для социального становления молодого человека, будучи важным средством его гармоничного развития. Студенты четко представляют себе, что такое здоровый образ жизни, для чего он необходим, но при этом мало кто его полностью соблюдает.

Библиографический список

1. Бишаева А. А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента. М: КноРус, 2012. 304 с.
2. Виленский М.Я., Горшков А.Г. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: Учебное пособие. М.: КноРус, 2013. 240 с.
3. Дыбов А.С., Юдина Н.М., Кондрашов А.А. Определение уровня здоровья студентов по «Группам здоровья» и распределение для занятий физической культурой или спортом // Международный студенческий научный вестник. 2015. № 5-4.
4. Меерманова И.Б., Койгельдинова Ш.С., Ибраев С.А. Состояние здоровья студентов, обучающихся в высших учебных заведениях // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. 2017. № 2-2. С. 193-197.
5. Синявский Н.И. и др. Содержание недельной двигательной активности студенческой молодежи и ее самоанализ // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2016. № 4. С. 8-9.
6. Тимошин М.В. Роль физической культуры в жизни студента // Научное сообщество студентов XXI столетия. Гуманитарные науки: сб. ст. по мат. XLIX междунар. студ. науч.-практ. конф. № 1(49). URL: [https://sibac.info/archive/guman/1\(49\).pdf](https://sibac.info/archive/guman/1(49).pdf) (дата обращения: 20.12.2022)
7. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник. / Под ред. В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова. М.: ЮНИТИ, 2016. 431 с.