

Т.М. Шаповалова, Л.Г. Врублевская

Полесский государственный университет, Беларусь, [kastyan\\_pmk@list.ru](mailto:kastyan_pmk@list.ru)

**Введение.** Современные условия жизни представляют повышенные требования к здоровью и интеллектуальным возможностям молодежи. Будущие специалисты должны обладать высокой профессиональной квалификацией, быть здоровыми, физически выносливыми и обладать высоким уровнем работоспособности, поэтому уровень здоровья студентов является весьма важным условием на протяжении всего периода обучения профессиональной деятельности.

В вузе двигательная активность студентов во многом зависит от построения процесса физического воспитания, организованные формы которого в полной мере не могут удовлетворить развивающуюся личность, так как частота проведения занятий физическими упражнениями не согласуется с биологическими закономерностями организма, а содержание их не отвечает потребностям и индивидуальным особенностям студентов [2].

**Материалы и методы исследования.** В связи с этим нами было проведено анонимное анкетирование студентов очного отделения 1–4 курсов Полесского государственного университета. Данный контингент был выбран не случайно. Результаты первокурсников принимаются как исходные данные к моменту поступления в вуз, а к четвертому году обучения студенты получают полную информацию об особенностях физического воспитания в вузе, а также о предстоящей трудовой деятельности по выбранной специальности [1].

При проведении исследования использовались анкеты, включающие в общей сложности 40 вопросов и касающиеся выяснения отношения студентов к занятиям физической культурой, спортивно – педагогическому совершенствованию (СПС), самостоятельным занятиям. Также нас интересовала информированность молодежи о здоровье, их отношение к формированию своего здоровья, изучение мотивации к занятиям физической культурой, определение места физического воспитания в будущей профессиональной деятельности. В анонимном анкетировании приняли участие 310 студентов в возрасте от 17 до 26 лет, при этом соотношение девушек и юношей, среди опрошенных, составило, примерно, 2:1.

**Целью исследования** явилось изучение потребностей к занятиям физической культурой и спортом у студентов ПолесГУ и отношение к предмету «физическое воспитание».

**Результаты и их обсуждения.** Необходимость в занятиях физической культурой и спортом бесспорна и это понимают практически все студенты – 87% от общего числа опрошенных.

Как показало исследование, 46,8% юношей и 42,1% девушек вполне устраивают занятия физической культурой и спортом, 37% и, соответственно, 44,4% скорее устраивают, чем нет. Более шести процентов студентов, от общего числа опрошенных, относятся безразлично, а остальную массу студентов занятия по физическому воспитанию не устраивают.

Выявлено, что 45,8% юношей и 49,8% девушек считают необходимым заниматься спортивно – педагогическим совершенствованием, 25% не видят в этом никакой необходимости, а остальные опрошенные затрудняются с ответом. При этом самостоятельно занимаются физическими упражнениями 75,9% юношей и 76,4% девушек, а остальные предпочитают заниматься только с преподавателем.

При выявлении причин, снижающих интерес и активность на занятиях по физической культуре, в основу были приняты результаты анкетирования студентов второго курса. Причины, называемые студентами, по своему характеру можно разделить на три группы: организационного, методического и личностного характера. Среди причин методического характера 23% опрошенных выделили несоответствие предлагаемых нагрузок своим физическим возможностям. Среди личностных причин 35% опрошенных называют низкий уровень собственной физической подготовленности. Одной из основных причин организационного характера называется отсутствие занятий по интересам – 42%.

Изучение форм проведения досуга студентов позволило выявить некоторые интересные подробности (таблица).

Таблица – Формы досуга студентов

Ответы	Юноши	Девушки	Всего
Чтение дополнительной литературы к занятиям	4,0	7,7	5,9
Участие в художественной самодеятельности	8,5	9,5	9,0
Занятие физической культурой и спортом	18,2	21,8	20,0
Посещение дискотек, кафе	24,3	15,5	20,0
Просмотр телепередач, прослушивание музыки	6,7	5,2	5,8
Общение с друзьями	11,8	12,5	12,2
Прогулки	6,1	12,3	9,2
Компьютерные игры	18,7	12,4	15,4
Бездельный отдых	3,8	3,0	3,4

Приведенные данные свидетельствуют о том, что досуг большинства студентов ориентирован на потребление так называемой "массовой культуры": компьютерные игры – 15,4%, посещение дискотек – 20,0%, просмотр телепередач – 5,8%.

Занятия физкультурой и спортом находятся среди первичных форм досуга у 18,2% юношей и 21,8% девушек. Это, по нашему мнению, довольно высокий показатель, свидетельствующий об определенной эффективности работы в вузе по пропаганде занятий физкультурой и спортом. Однако требуется дальнейшая работа по привлечению студентов к занятиям физкультурой и спортом с целью компенсации способов проведения досуга с элементами гиподинамии (просмотр передач, прослушивание записей, пассивный отдых, игра на компьютере и пр.).

Немаловажно и то, что 71,4% юношей и 75,1% девушек оценивают свое физическое развитие как достаточное. Ежедневно нуждается в двигательной активности 41,4% юношей и 37,8% девушек, 3–4 раза в неделю требуется, соответственно, 60,2% и 64,0% респондентам. Остальные учащиеся считают наиболее оптимальное количество занятий 2 раза (18,0% юношей и 14,2% девушек) и 1 раз в неделю (1,5% юношей и 1,3% девушек).

Ведущими мотивами, побуждающими студентов заниматься физической культурой, являются: «улучшение телосложения» – 40%, «оздоровление» – 25%, «отвлечься от неприятных мыслей» – 15%, «чтобы не возникло конфликта с преподавателем» – 9%, «восстановить психическую работоспособность» – 7%, нечто другое – 4%.

Для выяснения отношения студентов к формированию здорового образа жизни, были заданы следующие вопросы.

Всем респондентам было предложено оценить состояние своего здоровья на данный момент и 60% опрошенных отметили на 100-балльной шкале интервал от 51 до 75 баллов, 30% – от 26 до 50 баллов, 7% – интервал от 76 до 100 баллов. При этом 3% оценили состояние своего здоровья в интервале всего от 0 до 25 баллов. Следует подчеркнуть, что 60% студентов болеют острыми респираторными заболеваниями два раза в учебном году, 22% один раз, 13% три раза и только 5% студентов не болеют ОРЗ.

Показательно, что при оценке изменений в состоянии здоровья за последние 1–2 года 61% студентов предпочли вариант ответа "состояние здоровья заметно ухудшилось" (здесь самыми распространенными симптомами ухудшения являются: "миопия", "гастрит" и "утомление"), 36% предпочли вариант "значительных изменений в состоянии здоровья не произошло", а 3% опрошенных выбрали ответ "состояние здоровья заметно улучшилось".

Основные причины невнимания к собственному здоровью обучающиеся видят в "нехватке времени", "нехватке средств", единичные ответы – "лень", "отсутствие силы воли", "неумение организовать режим дня". Наиболее эффективными средствами для поддержания здоровья студенты считают "занятия физкультурой или спортом" (56%), "правильное питание" (40%), "отсутствие вредных привычек" (4% студентов). Характерно, что 65% студентов стараются, по возможности, больше передвигаться по городу пешком, а остальные предпочитают пользоваться общественным транспортом.

Объем и качество питания студентов примерно одинаково и состоит, в основном, из бутербродов, хот-догов, пиццы, чипсов, мучных изделий, супов быстрого приготовления. Из напитков отдается предпочтение лимонадам ("Кока-кола", "Фанта" и т.д.), кофе, чаю, минеральной воде и реже соку. Лишь небольшая группа студентов – 15% старается чаще включать в свой рацион овощные салаты, фрукты, зелень и кисломолочные продукты.

Проведенные нами результаты исследования на основе анкетирования и педагогических наблюдений позволили сделать следующие обобщения:

1) Студенты не отрицают значения физической культуры в формировании здорового образа жизни, но в, то же время, наблюдается спад интереса к занятиям, связанным активной двигательной деятельностью.

2) Довольно большое количество студентов (около 25%) вообще не видит смысла в занятиях СПС из-за отсутствия выбора видов спорта. В связи с этим, многие студенты занимаются самостоятельно тем видом спорта, которым им кажется более предпочтительным.

3) Наиболее выраженным фактором, снижающим активность студентов в физкультурно-оздоровительной деятельности, является отсутствие свободного времени и нежелание заниматься.

4) При оценке изменений в состоянии здоровья за последние 2 года большинство респондентов 61%, ответили – состояние здоровья заметно ухудшилось.

5) Основные причины невнимания к собственному здоровью обучающиеся видят в "нехватке времени", "нехватке средств", "отсутствие силы воли", "неумение организовать режим дня".

6) Рацион питания студентов оценивается на три с минусом по пятибалльной шкале.

**Выводы.** Проведенное социологическое исследование позволяет констатировать:

1. Результаты исследований мотивационно-потребностной сферы студентов показали, что уровень их приобщенности к здоровому образу жизни и физической активности остается низким. По данным анкетного опроса основными недостатками действующей методики физического воспитания в высших учебных заведениях являются: консервативные авторитарно-групповые методы организации физического воспитания с бесперспективной, лишенной мотивации оценкой успеваемости по физической культуре («зачет» – «незачет»); недостаточный объем двигательной активности; негативное или безразличное отношение студентов к предмету «Физическая культура»; отсутствие учета мотивации и интереса студентов к занятиям определенными видами физических упражнений; недостаточное внимание к индивидуальным морфофункциональным особенностям занимающихся.

2. Формирование мотивации к занятиям физической культурой и спортом возможно только за счет повышения образованности студентов в практических вопросах применения различных средств и методов поддержания здоровья, убежденности в том, что физическая культура является составной частью общей культуры современного специалиста.

Необходима целенаправленная работа по пропаганде физической культуры как одного из самых эффективных средств по укреплению и сохранению здоровья. Такая работа должна осуществляться, в первую очередь, за счет привлечения студентов в спортивно-массовую деятельность. Это возможно посредством ведения агитационной работы, нахождения форм занятий и со-

реварований, позволяющих каждому студенту реализовать собственные потребности в двигательной активности.

Таким образом, целесообразно более полно исследовать организационные возможности, которыми располагает в настоящее время вузовская физическая культура и определить наиболее эффективное построение учебного процесса, так как действующая программа и доминирующий традиционный процесс по физическому воспитанию не обеспечивают в должной мере оздоровительное и развивающее воздействие.

Поэтому мы предлагаем привлечь студентов к составлению учебного плана практических занятий в соответствии с их интересами и потребностями. Это позволит им ознакомиться с принципами и методами физического воспитания, научиться составлять комплексы утренней зарядки и физических упражнений для самостоятельных занятий, ознакомиться с методиками тестирования и использовать их в заданной программе. Цель коллективной работы выдвигается преподавателем только на подготовительном этапе, где он рассказывает студентам о значении и роли физкультурно–спортивной деятельности в процессе ее осуществления, о правилах участия в деятельности, требованиях к ее участникам. В дальнейшем цели и способы их достижения разрабатываются преподавателем совместно со студентами и по мере формирования их познавательной активности роль преподавателя изменяется в качественно новом плане, от функции руководителя, организатора до функции консультанта, осуществляющего педагогический контроль нравственного содержания принятых студентами решений.

Также мы предлагаем изменить нормативный подход к контролю. На наш взгляд, система оценок должна основываться не на нормативных показателях, а на динамике изменения показателей физического состояния в процессе обучения. В результате этого устраняются противоречия между преподавателем и студентами, которые вызваны существующей организацией физического воспитания и нормативными требованиями.

При такой организации контроля проявляется очень важная функция воспитания – побуждение студентов к активным, добросовестным занятиям. Студенты нуждаются в признании их усилий, в поддержке товарищей и преподавателя. Это помогает им обрести веру в свои силы и возможности. В процессе обучения и воспитания должна доминировать психология «успеха». В действиях и поступках студентов необходимо постоянно отмечать малейшие достижения как индивидуальные, так и коллективные, побуждая тем самым к дальнейшему совершенствованию нравственных и физических способностей.

Перспективный путь решения проблем видится в модернизации физического воспитания, которая основана на применении новых методик и педагогических технологий на подобие предложенных нами.

### **Литература:**

1. Володкович, С.Л. Структура и содержание оздоровительно–развивающих занятий по физической культуре студенток подготовительной медицинской группы педагогических специальностей: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / С.Л. Володкович. – М., 2011. – 23 с.
2. Лаптев, А.П. Педагогический аспекты здорового образа жизни студентов / А.П. Лаптев, В.А. Панков // IV Международный конгресс «Современный олимпийский спорт для всех». Т. 2. – М. : СпортАкадемПресс, 2003. – С. 102–103.