

И. М. Масло, С. М. Блоцкий, В. А. Горовой

**ОТНОШЕНИЕ СТУДЕНТОВ ВЫСШЕГО УЧЕБНОГО
ЗАВЕДЕНИЯ К ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
(НА ПРИМЕРЕ УО МГПУ им. И. П. ШАМЯКИНА)**

Многочисленные исследования доказывают, что наиболее важным и основополагающим фактором, имеющим прямое отношение к состоянию здоровья человека и определяющим его работоспособность в течение жизнедеятельности является двигательная активность (ДА) [3, 4, 8]. Без определенного объема ДА организм не может накапливать энергию для нормальной жизнедеятельности, противостоять ежедневному стрессу, а умственная деятельность, в свою очередь, резко повышает требования к психофизическому состоянию организма [2, 5].

Так ежегодное увеличение заболеваемости среди студентов, снижение ДА, уровня физической подготовленности и работоспособности повышают актуальность вопросов физического воспитания студентов, у которых зачастую сформировано негативное отношение к занятиям физическими упражнениями.

Вместе с тем в ходе исследования отмечается рост числа работ, устанавливающих связь между занятиями физической культурой и физической и умственной работоспособностью. Наблюдения отдельных авторов [2, 5, 7] свидетельствуют, что при систематических занятиях

К 10-летию факультета физической культуры

физической культурой у значительного большинства студентов улучшаются показатели физического развития и умственной работоспособности. Доказывается, что у студентов с повышенной ДА показатели умственной работоспособности в течение года сохранялись на высоком уровне и даже повышались; напротив, у студентов с ограниченной ДА они были хуже.

Изучение отношения студентов к физической культуре, ее ценностям, особенностям основных видов физкультурно-спортивной деятельности может дать информацию о постановке процесса физического воспитания в высшем учебном заведении, его положительных и негативных сторонах. Причем, во-первых, результаты подобных исследований могут характеризовать проблемы, присущие как отдельному вузу, так и процессу физического воспитания студентов в целом; во-вторых, отношение студентов к физической культуре, ее ценностям, особенностям различных форм физкультурно-спортивной деятельности может определяться как объективными причинами, свойственными процессу воспитания того или иного временного периода, так и субъективной их оценкой, тесно связанной с особенностями менталитета исследуемого контингента студентов.

На основании вышеизложенного проведено исследование, целью которого явилось определение отношения студентов к занятиям физкультурно-спортивной деятельностью. Анкетный опрос проводился на базе УО «Мозырский государственный педагогический университет им. И.П. Шамякина». В исследовании приняли участие 346 студенток дневной формы обучения, обучающиеся на всех факультетах, кроме факультета физической культуры.

Учебный день студентов насыщен значительными умственными нагрузками. На учебные занятия в вузе и самоподготовку в течение суток 32,9% опрошенных тратят 6–7 часов, 36,7% – 8–9 часов, 30,4% – 10 часов и более. Это серьезная психофизиологическая нагрузка на организм молодого человека. Кроме данной нагрузки, студент испытывает гиподинамию, связанную с продолжительной умственной работой, не предусматривающей двигательную активность. Следует учитывать также неправильное и нерегулярное питание студентов, недостаточный сон.

Динамические наблюдения за показателями физического развития и физической подготовленности студентов, в зависимости от направленности и величины изменений двигательного режима свидетельствуют о том, что существенное ухудшение показателей отмечалось при уменьшении недельного объема занятий физическими упражнениями, в то время как при увеличении двигательной активности и особенно достижении рациональных его норм существенного ухудшения показателей физического состояния организма вообще не наблюдалось [4].

К 10-летию факультета физической культуры

Необходимое условие функционирования физической культуры – ДА человека, которая является естественной физиологической потребностью организма. Каждое проявление ДА индуцирует образование метаболитов, которые необходимы для нормального функционирования организма. Без необходимого объема движений организм не может накапливать энергию, необходимую для нормальной жизнедеятельности и для противостояния стрессу.

ДА предполагает использование двигательного потенциала человека, сформированность у него необходимых двигательных способностей. Без определенного объема ДА человек не может пройти полноценный жизненный цикл [5].

Немаловажно отметить, что ДА значительная часть опрошенных девушек (43%) выделяют как наиболее значимый фактор, определяющий здоровье человека.

На передвижение к месту учебы и обратно домой у большинства студенток (76,3%) уходит от 0,5 до 1 часа, еще у 17,3% более 1 часа и у 6,4% более 1,5 часов.

Также часть своего времени студентки тратят на домашний труд и самообслуживание (хозяйственно-бытовые нужды). Большинство студенток 75,4% уделяют этому вопросу от 0,5 до 2,5 часов, 20% – 3,5–4 часа и 4,6% – 5 часов и более. У значительной части студенток 57,5% приходится на досуг (отдых) 1–2,5 часа в сутки, еще у 30,3% – 3,5–4 часа и только 12,1% отдыхают 5 и более часов.

Существует глубокая принципиальная связь между воспроизводством энергии, затраченной студентами в учебное и свободное время, которое в большей мере осуществляется в результате использования средств и форм физической культуры.

Так, в таблице 1 представлены формы занятий физической культурой, которыми занимаются студентки в учебное время.

Таблица 1

Какими формами физической культуры и спорта Вы занимаетесь в учебное время?	Ответы в %
Программные занятия по физической культуре	81,7
Вводная гимнастика	1,44
Микропауза активного отдыха	6,93
Физкультпауза	4,04
Физкультминутка	7,8

Примечание: проценты в сумме не составляют 100, так как респонденты могли указать несколько ответов.

К 10-летию факультета физической культуры

Как видно из таблицы, большинство студенток (81,7%) занимаются физическими упражнениями во время академических занятий. В целом большинство девушек оценивают занятия по физической культуре положительно (78%). Меньшее число студенток положительно отвечает на вопрос: «Соответствует ли содержание занятий Вашим интересам?» – ответили 56% девушек. Вместе с тем, важно отметить, что часть студенток (22%) считают, что нагрузка на занятиях по физической культуре большая и не соответствует их уровню физической подготовленности. Очевидно, что части девушек занятия не нравятся.

Вместе с тем, по данным исследования, занимаются физической культурой и спортом в свободное время 50,3% студенток. Регулярность занятий физическими упражнениями выглядит следующим образом: 36,2% – занимаются от случая к случаю; 38% – 1–2 раза в неделю; 12,6% – 3–4 раза в неделю; 13,2% – ежедневно. Следует отметить, что большинство (53,4%) студенток считают, что их двигательный режим достаточный для нормальной жизнедеятельности и сохранения здоровья.

В то же время 46,6% девушек, занимающихся спортом либо другими формами ДА, считают, что их объем ДА для поддержания и укрепления здоровья недостаточен. Приведенные данные можно трактовать как подтверждение того, что, во-первых, занятия по физической культуре в вузе не способствуют формированию объективной оценки оптимального уровня ДА и своего состояния; а во-вторых, что практические занятия спортом и другими видами ДА формируют критическое отношение, как к объему ДА, так и к своему состоянию.

Интересен тот факт, что 78% опрошенных девушек считают, что занятия по физической культуре способствуют росту уровня их физической подготовленности. При этом всего 28% девушек считает, что отсутствие на пятом курсе занятий по физической культуре отрицательно скажется на их уровне физической подготовленности.

Низкая активность большинства девушек в сфере физкультурно-спортивной деятельности в свободное время и при этом их уверенность, что отсутствие обязательных занятий по физической культуре на пятом курсе не скажется отрицательно на их состоянии, позволяют предполагать резкое снижение объема ДА и, как следствие, значительное снижение уровня физической подготовленности и ухудшение физического состояния студентов.

В таблице 2 представлены занятия физической культурой в свободное время.

К 10-летию факультета физической культуры

Таблица 2

Какими формами физической культуры и спорта Вы занимаетесь в свободное от учебы время?	Ответы в %
Утренней гимнастикой	15,2
Прогулками	76
Оздоровительным бегом	11,8
Оздоровительной ходьбой	10,4
Спортом в секции	9,2

Примечание: проценты в сумме не составляют 100, так как респонденты могли указать несколько ответов.

На вопрос, «Какими видами спорта Вы хотели бы заниматься в свободное время?», 38,4% девушек ответили, что хотят заниматься аэробикой, 37,8% – волейболом, 36,9% – плаванием, 12,4% – бадминтоном, 10,4% – атлетической гимнастикой. Интерес к занятиям по футболу 6,6% и баскетболу 6,0%.

Мотивом к занятиям физкультурно-спортивной деятельностью у 49,1% девушек является коррекция фигуры; 41,9% занимаются физической культурой из-за необходимости вовремя получить зачет; 26,3% – чтобы приятно провести время. С помощью занятий физической культурой и спортом снимают усталость и повышают работоспособность 24,5% студенток; 17,05% – хотят нормализовать вес; 14,4% – воспитывают волю, характер, целеустремленность; 7,2% – хотят добиться спортивных результатов.

Затраты на физкультурно-спортивную деятельность в свободное время отражены в таблице 3.

Таблица 3

Каковы затраты Вашего свободного времени на физкультурно-спортивную деятельность в течение недели?	Ответы в %
1 ч	12,2
2–3 ч	29,5
4–5 ч	35,8
6–7 ч	11,6
8–10 ч	6,3
10–12 ч	1,8
Затруднились ответить	2,8

К 10-летию факультета физической культуры

Основными причинами, мешающими заниматься физкультурно-спортивной деятельностью, названы: отсутствие свободного времени – 72,5%; в вузе нет секции по любимому виду спорта – 15,02%; отсутствие желания заниматься физкультурой и спортом – 8,6%; слабое здоровье – 16,7%; отсутствие инвентаря и спортивной формы – 0,8%.

Следует также отметить, что многие студенты выделяют факторы, отрицательно сказывающиеся на их психоэмоциональном состоянии. Наиболее значимым фактором, вызывающим отрицательные эмоции у девушек при занятиях физической культурой, является невозможность соблюдения в полной мере требований личной гигиены после занятий физическими упражнениями. В связи с этим отметим, что действие этого фактора, несомненно, значительно снижает эффективность процесса формирования физической культуры личности студента, более того, способствует возникновению антипатии к занятиям всеми видами ДА.

Также одним из факторов, способствующим возникновению негативных эмоций, опрошенные студентки назвали несоответствие времени занятий индивидуальным биологическим ритмам (14%). В связи с этим отметим, что студенты не имеют возможности выбирать время начала занятий, поэтому устранить влияние данного фактора в рамках учебных занятий по физической культуре также нельзя. Вместе с тем несоответствие времени занятий индивидуальным биоритмам может не только вызывать отрицательные эмоции и в результате этого негативно сказываться на здоровье, но и прямо влиять на физиологические функции во время занятия, снижать переносимость нагрузки и восстанавливаемость после нее [1, 6].

Таким образом, из результатов исследования можно сделать выводы:

1) при составлении программ занятий необходимо учитывать склонность студентов к различным видам физкультурно-спортивной деятельности;

2) ДА студенток не соответствует физиологическим потребностям (ограничена занятиями по физической культуре): лишь небольшая часть студенток занимаются физкультурно-спортивной деятельностью более 2 раз в неделю; только 8,1% студенток уделяют физкультурно-спортивной деятельности в течение недели более 8 часов;

3) активизации и совершенствования требует работа по организации рекреационной деятельности в вузе.

4) действие таких факторов, как невозможность соблюдения гигиенических норм после занятий физическими упражнениями, несоответствие времени занятий индивидуальным биологическим ритмам устранить в условиях учебных занятий затруднительно или невозможно.

К 10-летию факультета физической культуры

Литература

1. Агаджанян, Н. А. Биоритмы, спорт, здоровье / Н. А. Агаджанян, Н. Н. Шабатура. – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 180 с.
2. Виленский, М.Я. Социально-психологические детерминанты формирования здорового образа жизни / М.Я. Виленский // Теория и практика физической культуры. – 1994. – № 9. – С. 9–11.
3. Виленский, М. Я. Пути компенсации дефицита двигательной активности и повышения уровня физической работоспособности и подготовленности студенток / М.Я. Виленский, Б.Н. Минаев // Теория и практика физической культуры. – 1975. – № 4. С. 54–57.
4. Гзовский, Б. М. Организация физического воспитания студентов / Б. М. Гзовский, Н. А. Нельга, В. Н. Кряж. – Минск: Выш.школа, 1978. – 96 с., ил.
5. Горовой, В. А. Основные категории физической рекреации студентов / В. А. Горовой // Физическое воспитание и спорт как факторы физического и духовного оздоровлении нации: материалы Международ. науч.- практ. конф., Минск, 9–10 апреля 2009 г. в 2 ч. / БГУФК; редкол.: М. Е. Кобринский [и др.]. – Минск, 2009. – Ч. 2. – С. 32–35.
6. Кобяков, Ю. П. Двигательная активность студента: структура, нормы, содержание / Ю. П. Кобяков // Теория и практика физической культуры. – 2004. – № 5. – С. 43–47.
7. Логинов, С. И. Физическая активность: методы оценки и коррекции / С. И. Логинов. – Сургут: СурГУ, 2005. – 74 с.
8. Пономарева, Н. Что нужно знать о биоритмах: Здоровье – всему голова / Н. Пономарева // Спортивная жизнь России. – 1994. – № 9. – С. 19–20.
9. Физическая культура студента: учеб. / М. Я. Виленский [и др.]; под ред. В. И. Ильинича. – Москва: Гардарика, 2001. – 448 с.
10. Bouchard, C. Physical activity, fitness, and health: the model and key concepts. / C. Bouchard, R. J. Shephard, T. Stephens // Physical activity, fitness, and health: international proceedings and consensus statement. – Champaign, IL: Human Kinetics, 1994. – P. 77–88.