

УДК 378.17

ПРИОРИТЕТЫ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ В ВУЗЕ

Прокопенко Л.А., Колесова А.С.

*Технический институт (филиал) ФГАОУ ВПО «Северо-Восточный федеральный университет»,
Нерюнгри, e-mail: larisana4@mail.ru*

В статье рассматривается отношение студентов вуза к занятиям физической культурой и спортом. Исследование показало высокий интерес студентов к учебно-тренировочным занятиям, определило предпочтительные виды спорта в вузе, недостаток занятий в свободное время. Значимость занятий выражается в мотивации студентов на укрепление здоровья, здоровый образ жизни, самореализацию, хорошее самочувствие.

Ключевые слова: отношение студентов к занятиям физической культурой и спортом, предпочтительные виды спорта, мотивация на здоровье, повышение интереса к занятиям

PRIORITIES OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS IN HIGH SCHOOL

Prokopenko L.A., Kolesova A.S.

Technical Institute (branch) of North-Eastern Federal University, Neryungri, e-mail: larisana4@mail.ru

The article discussed the attitude of students to physical culture and sports. Scientific research showed the high interest of students to training, identified the preferred sports in high school, lack of practice in their spare time. The importance of practice is expressed in the motivation of students to improve health, healthy lifestyle, self-realization, good health.

Keywords: the attitude of students to physical culture and sports, the preferred sports, motivation on health, the increase of interest in activities

Как известно, физическая культура в основах законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте представлена в высших учебных заведениях как учебная дисциплина и один из важнейших компонентов целостного развития личности, значимость которого проявляется в основном через гармонизацию духовных и физических сил [2].

Свои развивающие функции физическая культура наиболее полно осуществляет в целенаправленном педагогическом процессе физического воспитания, главной задачей которого является сохранение и укрепление здоровья, физическое и психическое благополучие студентов и овладение ими системой практических умений и навыков для самосовершенствования и достижения жизненных и профессиональных целей [1].

Цель исследования – определить приоритеты студентов в занятиях физической культурой и спортом.

Материалы и методы исследования

В социологическом исследовании приняли участие студенты ТИ (ф) СВФУ 1-3 курсов, в количестве 88 человек, 48 из которых девушки и 40 – юноши, занимающиеся физической культурой в группах общей физической подготовки.

Результаты исследования и их обсуждение

Физическая культура не только укрепляет здоровье человека, оно еще и служит предпосылкой для полноценного развития

разных сторон и качеств личности. Данных задач придерживается и наш институт. В нем проводятся не только занятия по общей физической подготовке, но и организованы различные секции по индивидуальным предпочтениям студентов. Важно понимать, что для студентов, чей учебный день связан со снижением двигательной активности, необходим активный образ жизни и отдых, ведь именно от такого рода времяпровождения они получают большой заряд бодрости и энергии для дальнейших действий. Из этого следует, что занятия должны проводиться не только по расписанию, но и в свободное время, чтобы они стали одной из составляющих образа жизни любого студента. Так как студентам присущи такие синдромы как хроническая усталость, депрессия, переутомление, занятия физической культурой могут быть одним из «спасательных кругов». Занятия помогают активизироваться студентам, стать трудоспособными и жизнерадостными, научиться легко проходить адаптацию к большим умственным и психическим нагрузкам, которым студенты ежедневно подвергаются. Особенно, это относится, по большому счету, к студентам первых курсов.

Выясняя отношение студентов к учебно-тренировочным занятиям в институте, мы задали им вопрос: «Насколько вам нравятся эти занятия?». Ответы показали, что большинству студентов очень нравятся занятия – это 60 % ответов, 35 % ответили, что

им занятия больше нравятся, чем не нравятся и 5 % отрицательно относятся к занятиям. Следовательно, занятия в вузе достигают своих целей, поддерживая интерес студентов к ним.

Так же мы выяснили предпочтительные виды спорта и упражнения на занятиях физической культурой. Наибольшее предпочтение студенты отдают такому виду, как волейбол, на втором месте по популярности атлетическая гимнастика, третье место делят легкая атлетика и баскетбол, уступили же им по популярности гимнастика и лыжные гонки.

Поинтересовались мы и тем, занимаются ли наши студенты физической культурой вне расписания, посещая спортивные секции или занимаясь самостоятельно. Исследование показало, что большинство опрошенных, то есть 47 % занимаются, но лишь иногда, 35 % – регулярно, а остальные 17 % не занимаются. Тому причиной может быть нехватка времени, или же просто нежелание лишний раз напрягаться.

Для определения значимости занятий физической культуры и спорта мы попросили студентов закончить фразу: «Физическая культура и спорт для меня – это...». Результаты ответов по ранговой значимости представлены в таблице.

Значимость занятий физической культуры и спорта для студентов

«Физическая культура и спорт для меня – это...»	Ответило «За», %
Быть здоровым	38
Способ быть в форме	24
Путь к самореализации	15
Образ жизни	11
Хорошее самочувствие	7
Подготовка к конкретной деятельности	3
Очень редкие занятия	1
Ничего, пустые звуки	1

Из таблицы видно, что большинство студентов, то есть 38 % занимаются, чтобы быть здоровыми. Для 24 % значимость занятий определяется сохранением и поддержанием своей формы, для 15 % – это путь к самореализации. 11 % определяют значимость физической культуры и спорта как образ жизни, 7 % занимаются для хорошего самочувствия. Подготовкой к конкретной деятельности считают физкультуру 3 %, и оставшиеся 2 % занимаются без удовольствия и без цели. Следовательно, мотивация студентов на здоровье, здоровый образ жизни и поддержание своей формы является первостепенной, что решает основную за-

дачу занятий физической культурой и спортом по укреплению здоровья.

В конце исследования мы попросили студентов перечислить, чего, по их мнению, не хватает в нашем институте для занятий спортом и что необходимо, чтобы повысить интерес к этим занятиям. Как ни странно многие отметили, что в институте не хватает бассейна и нового оборудования, так как имеющееся оборудование устарело и стало неудобным в использовании. Так же студенты хотели бы проведения побольше различных спортивно-оздоровительных мероприятий (соревнований, конкурсов и т.п.). Такой подход является важнейшим вкладом в спортивную деятельность студентов, что в будущем им очень пригодится, как на работе, так и в личной жизни. Почти все студенты второго и третьего курсов отметили о желании заниматься не в группах общей физической подготовки, а по избранным видам спорта.

Выводы

Таким образом, приоритетами студентов в физической культуре являются:

- 1) высокий интерес к учебно-тренировочным занятиям в институте;
- 2) наиболее предпочтительные виды спорта – волейбол и атлетическая гимнастика;
- 3) занятия физической культурой и спортом, чтобы быть здоровыми, быть в форме, для самореализации, хорошего самочувствия;
- 4) современное спортивное оборудование, бассейн;
- 5) участие в спортивно-оздоровительных мероприятиях;
- 6) занятия в учебное время по избранным видам спорта.

В заключение хотелось бы процитировать великих людей, особенно для тех студентов, для кого физкультура «ничего, пустые звуки». Однажды Аддисон Джозеф известный как публицист, эстетик, политик и поэт сказал: «При помощи физических упражнений и воздержанности, большая часть людей может обойтись без медицины». И, действительно, если человек занимается спортом, то и болеет он меньше тех, кто лежит весь день на диване. Как точно выразился по поводу занятий физической культурой римский поэт-сатирик Децим Юний Ювенал: «В здоровом теле – здоровый дух».

Список литературы

1. Виленский М.Я., Горшков А.Г. Основы здорового образа жизни студентов / Учеб. пособие. – М.: МНЗПУ, 1999. – С. 53.
2. Физическая культура студента / Учебник под ред. В.И. Ильинична. – М.: Гардарики, 2010. – С. 22–25.