

УДК 796.06

**ОЦЕНКА ПОТЕНЦИАЛА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА,
СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ МОЛОДЁЖИ В СТУДЕНЧЕСКОЙ СРЕДЕ****Е.В. ПЕХОВА****(Представлено: О.Ю. ЛУТКОВСКАЯ)**

В статье рассмотрено отношение студенческой молодежи к здоровому образу жизни и их заинтересованность к занятиям по дисциплине «Физическая культура» (на примере студентов Полоцкого государственного университета и Витебского государственного университета). Определена мотивация, двигательная активность студентов, а также факторы, которые оказывают влияние на их образ жизни.

Актуальной остаётся проблема привлечения студентов к занятиям физической культурой, к ведению здорового образа жизни. Необходима активная разработка и реализация профилактического и пропагандистского направления в высшем учебном заведении /ВУЗ/ с участием специалистов.

Сохранить здоровье молодого поколения – одна из важнейших социальных задач общества. Укрепление здоровья студентов, повышение их работоспособности – одна из главных задач подготовки высококвалифицированных кадров, так как здоровья студентов, наряду с профессиональной компетентностью, следует рассматривать как один из показателей качества подготовки [1].

Студенты ВУЗов относятся к той категории лиц, у которых, с одной стороны, существует множество предпосылок для ведения здорового образа жизни /ЗОЖ/ (обеспечен доступ к физкультурно-оздоровительным секциям, предоставлена возможность интересного и полезного свободного времяпрепровождения и т.д.), но в то же время существует и ряд препятствующих факторов разного характера. Основным фактором, вызывающим проблемы организации и ведения ЗОЖ студентами, являются вредные привычки [2].

В научно-исследовательской работе затронуты студенты педагогического профиля, а именно респонденты специальности «Дошкольное образование» высших учебных заведений Полоцкого государственного университета /ПГУ/ и Витебский государственный университет /ВГУ/. Опрошены будущие специалисты в сфере воспитания в дошкольных учреждениях, именно они будут одними из первых, кто будет прививать у детей компоненты здорового образа жизни (занятия спортом, полноценный отдых, сбалансированное питание, правила личной гигиены, режим дня).

Социологический опрос проводился методом анкетирования в период с 01.05.2019 года по 01.06.2019 года с целью изучения двигательной активности и мотивации студентов специальности «Дошкольное образование» среди 1-3 курсов ПГУ и ВГУ. Анкетирование проводилось анонимно в форме смешанной анкеты, состоящей из 13 вопросов открытого и закрытого типа. В опросе приняли участие 112 студентов, из них 112 девушек. Первого курса – 37 девушек, второго – 35, третьего – 40.

Для изучения двигательной активности, мотивации студентов к учебной дисциплине «Физическая культура» была предложена анкета: «Отношение студентов педагогического профиля к физической культуре», которая состояла из 3 блоков вопросов: 1) Общие вопросы (1-3), 2) Вопросы о состоянии здоровья и образа жизни (4-6, 9-10), 3) Мотивации и посещения дисциплины «Физическая культура» (7-8, 11-13).

Целью проведения педагогического эксперимента было выявление путем сравнительного анализа сходств и различий отношения студентов ПГУ и ВГУ к занятиям физической культуры, их мотивации и двигательной активности, и ряда других аспектов.

Результаты сравнительного анализа демонстрируют сходство ответов респондентов по большинству исследуемых параметров, однако существуют и различия. Результаты исследования показали, что различий в состоянии здоровья студентов практически нет. При сравнении ПГУ и ВГУ преобладает равное количество студентов, относящихся к основной (60 и 58%), подготовительной (19 и 20%) и специальной (21 и 22%) медицинской группе. Оценивая регулярность посещения занятий по физической культуре, было выявлено, что процент студентов ВГУ выше (69%), чем в ПГУ (56%), это может быть связано с тем, что у студентов ВГУ есть выбор, они сами определяют какого формата у них будет занятие по физической культуре, т.е. например, сегодня будет общая физическая культура (ОФК), а завтра занятия по аэробике и т.п. Очевидно, что повышение двигательной активности студентов невозможно без формирования у них искреннего интереса к занятиям физической культурой и осознанного желания заниматься физическими упражнениями дополнительно. Учет интереса, проявляемого студентами к какому-либо виду спорта, позволил бы повысить эффективность занятий физической культурой. Полученные данные свидетельствуют, что студенты ВГУ проявляют гораздо больше интереса к спорту, особенно к игровым

видам спорта (волейбол – 31%, баскетбол – 10%), заметно вырастает процент респондентов интересующимися аэробикой (27%) и гимнастикой (21%), плаванием (5%), в сравнении со студентами ПГУ, у большинства из которых отсутствуют какие-либо спортивные предпочтения (32%) у респондентов ВГУ нет таких. Таким образом, проанализировав ответы респондентов можно сделать вывод, что физкультурно-спортивная активность студентов ВГУ выше, чем у опрошенных студентов ПГУ.

По результатам исследования вовлеченности респондентов в физкультурно-спортивную жизнь заметно разнятся, низкую активность демонстрируют студенты ПГУ: подавляющее большинство опрошенных ответили, что не посещают физкультурно-спортивные группы, спортивные секции университета (93%) и лишь 2 % и 5 % респондентов соответственно посещают спортивные секции для подготовки к соревнованиям и повышения уровня физической подготовленности. Другая же картина наблюдается у опрошенных студентов ВГУ, не посещаю групп общей физической подготовки /ОФП/ и групп совершенствования (58%).

Также особо актуальной проблемой для студентов ПГУ является плохая экология окружающей среды. Данная проблема связана с выбросами загрязняющих веществ в атмосферный воздух от стационарных источников [3]. Очевидно, что все это приводит к ухудшению здоровья студента. Именно поэтому сегодня университетам особенно необходимо формировать у студентов потребность в систематических занятиях избранным видом спорта и применять действенные меры по повышению мотивации их участия в физкультурно-спортивных мероприятиях. При анализе ответов было установлено, что от курса к курсу по ряду причин снижается интерес к занятиям физической культурой во время обучения. А также наиболее распространенными проблемами является – отсутствие интереса к спорту, высокая занятость и недостаточность средств для занятия в спортивных секциях. Было предложено в рамках оптимизации учебного процесса на основе применения современных и здоровые сберегающих технологий, направленного на развитие двигательной активности и таких физических качеств, как координация и гибкость, развитие равновесия, координации движения, силы, ловкости и других. Для того, чтобы на парах по физической культуре были использованы фитнес-технологии, которые разнообразили учебные пары и повысили бы интерес к спорту без финансовых затрат. Таким образом, меры, ранее предложенные для студентов ПГУ, несомненно, будут актуальны и для студентов ВГУ.

Подводя итоги анализа отношений студентов к «Физической культуре», в рамках которого был проведен всесторонний анализ, можно сделать следующие выводы:

1. Анализ ответов студентов на вопросы, позволяющие оценить их образ жизни и определить факторы, способствующие снижению уровня здоровья, также вызывает тревогу.

2. Основными неблагоприятными факторами, оказывающими влияние на организм как у респондентов ПГУ, так и у ВГУ, являются формирование вредных привычек (47% и 52% соответственно) по вопросу № 5, низкая двигательная активность (93% и 58%) по вопросу № 13, отсутствие систематических занятий по физическому воспитанию (56% и 69%) по вопросу № 7, отсутствие ценностной установки на занятия ФК (54% и 41%) по вопросу № 11.

Таким образом, можно заключить, что, во-первых, большинство студентов не осознаёт значения физической культуры для своего здоровья и будущего успеха в профессии и жизни, во-вторых, большинству из них (и тем, кто ходит на занятия регулярно, и тем, кто их пропускает) недостаточно интересно содержание этих занятий. Казалось бы, интерес к занятиям у студентов всех курсов должен быть на одинаковом уровне и не изменяться с возрастом. Однако при анализе ответов было установлено, что от курса к курсу по ряду причин снижается интерес к занятиям физической культурой во время обучения. Наиболее же распространенными проблемами является – отсутствие времени и интереса к спорту, на втором месте – высокая стоимость занятий в спортивных секциях и группах ОФП. С целью решения выявленных проблем были предложен ряд мер, направленных, прежде всего, на формирование у студентов потребности в систематических занятиях избранным видом спорта и повышение мотивации их участия в физкультурно-спортивной деятельности, которые, несомненно, будут актуальны как для студентов ПГУ, так и для студентов ВГУ. В качестве таких мер можно предложить следующее:

1) Оптимизация учебного процесса на основе применения современных и здоровые сохраняющих технологий;

2) Активировать работу средств массовой информации, радио, телевидения по пропаганде физкультурно-оздоровительных мероприятий;

3) Создание необходимых условий для сочетания обучения и занятий спортом, а также моральное и материальное стимулирование студентов;

4) Разработка системы снижения стоимости платных услуг, которые оказываются спортивным клубом для студентов с высоким средним баллом успеваемости по результатам сессии, а также для активистов в различной деятельности.

ЛИТЕРАТУРА

1. Сысоева, С.В. Формирование здорового образа жизни студентов // Молодежный научный форум: Гуманитарные науки: электр. сб. ст. по мат. XIX междунар. студ. науч.-практ. конф. № 12(18). – Режим доступа: [https://nauchforum.ru/archive/MNF_humanities/12\(18\).pdf](https://nauchforum.ru/archive/MNF_humanities/12(18).pdf). – Дата доступа: 11.09.2019;
2. Бельский, И.В. К вопросу об учеб. спортивно-оздоровительном комплексе в вузе / И.В. Бельский // Программно-методическое обеспечение спортивного движения студ. молодежи в современных условиях: сб. докл. республ. конф., посв. 55-летию победы в Великой Отечественной войне / Белорус. гос. политех. акад. – Минск, 2000. – С. 3 – 5.
3. Ежегодник состояния атмосферного воздуха 2019 год, г. Новополоцк [Электронный ресурс] // Государственное учреждение «Республиканский центр по гидрометеорологии, контролю радиоактивного загрязнения и мониторингу окружающей среды» Минприроды РБ. – Режим доступа: <http://rad.org.by/articles/vozduh/ezhegodnik-sostoyaniya-atmosfernogo-vozduha-2019-god/g-novopolock.html>. – Дата доступа: 10.09.2019.