

## К ПРОБЛЕМЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ

*М.Н. Дедулевич, А.В. Клочков*

Учреждение образования «Могилевский государственный университет имени А.А. Кулешова»,  
г. Могилев, Республика Беларусь  
e-mail: dedmn@yandex.ru

**Актуальность.** Многочисленные научные исследования показывают, что в современном обществе наблюдается стойкая тенденция к ухудшению здоровья населения, в том числе, студенческой молодежи. Поэтому одной из ключевых социально-личностных компетенций выпускника вуза, согласно образовательному стандарту, является владение им навыками здоровьесбережения [1].

Отметим, что рост заболеваемости находится в тесной связи со снижением интереса к физической культуре как одному из доступных средств укрепления и сохранения здоровья [2]. Преподаваемая в вузе учебная дисциплина «Физическая культура» призвана решать целый комплекс задач, в том числе воспитание потребности в систематических занятиях физической культурой и ведении здорового образа жизни.

Целью нашего исследования является изучение отношения студентов педагогических специальностей к занятиям физической культурой и физкультурно-оздоровительной деятельности в целом.

**Материалы и методы.** Для изучения предпочтений студентов был использован анкетный опрос. Всего в исследовании приняли участие 120 студентов 1 и 2 курсов факультета иностранных языков, обучающихся в Могилевском государственном университете имени А.А. Кулешова.

**Результаты и их обсуждение.** Анкета включала в себя перечень вопросов, позволяющих выявить оценку собственного здоровья, круг спортивных интересов, отношение студентов к занятиям физической культурой, самостоятельным занятиям физическими упражнениями.

Несмотря на то, что возраст респондентов составляет 17–19 лет, когда еще не наблюдается особых проблем со здоровьем, анкетный опрос показал: только 64% студентов довольны своим здоровьем, 26% – совсем недовольны. При этом около 40% респондентов на вопрос «Чувствуете ли Вы потребность в занятиях физкультурой и ведении здорового образа жизни?» ответили, что «желание есть, но нет силы воли» и 18% - не чувствуют такой потребности.

Мы также просили студентов оценить собственный здоровый образа жизни по 10-балльной шкале: лишь 22% опрошенных признали его на уровне 8-10 баллов, 60% – на уровне 5–7 баллов и 18% – 1–4 балла. Следует отметить, что среди составляющих здорового образа жизни приоритет был отдан отсутствию вредных привычек и здоровому питанию, и только на третье место респонденты поставили занятия спортом и ежедневные занятия физической культурой. С этим, вероятно, связан и режим собственной физической активности. Большинство респондентов оценивают ее на среднем (70%) и низком (25%) уровне. Такая недооценка важности двигательной активности в жизни человека не способствует улучшению физического состояния молодежи, а наоборот ведет к росту недугов и болезней.

Вызывает озабоченность и отношение студентов к занятиям физической культурой и спортом в зависимости от периода обучения в вузе. Так, на 1 курсе большинство респондентов (44%) считают физкультуру и спорт единственным способом быть в форме, источником бодрости и сил. Большинство студентов 2 курса (49%) относятся к физкультуре и спорту как к очень редким занятиям (как правило, по принуждению), а 5% даже выражают мнение, что физкультура для них – «ничего, пустой звук!». В зависимости от курса снижается интерес к занятиям физкультурой: с

70% у студентов 1 курса до 49% – у студентов 2 курса, а 40% вообще безразличны к занятиям («лишь бы пара быстрее прошла»).

Посещение занятий по физической культуре вызывает у студентов противоречивые чувства: 52% опрошенных испытывают приподнятое настроение, 32% – усталость, безразличие, напряжение. От занятий физкультурой радость и вдохновение получают 20% студентов 1 курса, на 2 курсе студентов таких меньше – всего 8%.

Среди причин нежелания посещать физкультуру опрошенные отметили чрезмерные нагрузки, отсутствие интереса к предмету.

Одними из наиболее предпочтительных видов физической активности на занятиях студенты выделили легкую атлетику, ритмическую гимнастику, спортивные игры, упражнения на тренажерах и даже ходьбу.

С целью повышения интереса студентов к занятиям физическими упражнениями респонденты отдали предпочтение таким формам работы, как организация поездок на природу, проведение занятий с использованием нетрадиционных развивающих методик (йога и т.п.).

Учебной программой по физической культуре предусмотрено 4 часа занятий физической культурой в неделю. Конечно, этого недостаточно и здесь могут помочь самостоятельные занятия физическими упражнениями. Изучая физическую активность студентов вне занятий следует отметить, что на занятия физкультурой и спортом они тратят от 30 мин (46%) до 2 часов (36%) в неделю, причем активность ко 2 курсу заметно снижается: 26% студентов вообще самостоятельно не занимаются. При этом нормой двигательной активности для студента считается 1,5–2 часа от 2 до 7 раз в неделю [1].

Спортивные секции молодежь посещает не регулярно (62% опрошенных), 24% – уделяют минимум времени своей физической подготовке, а гимнастику по утрам делают всего 5% студентов. Тренажерный (спортивный) зал в свободное время изредка посещают 26% студентов 1 курса и 17% – 2 курса.

Свои физические способности как «среднее арифметическое» оценивают 70% опрошенных, остальные относят себя к категории «лентяев», для которых занятия физкультурой превращаются «в настоящую пытку».

Участие студентов в спортивно-массовых мероприятиях, по данным опроса, оставляет желать лучшего: лишь 6% респондентов 1 курса и 14% 2 курса постоянно участвуют в различных соревнованиях, спартакиадах, забегах. Остальные участвуют от случая к случаю либо никогда (37% и 57% соответственно). Ко 2 курсу активность несколько возрастает: 47% студентов периодически принимают участие в различные рода соревнованиях, 39% - никогда.

**Заключение.** Проведенное исследование позволило нам выявить проблемы физической активности студенческой молодежи.

1. Многие студенты не связывают улучшение своего здоровья с физической активностью и ЗОЖ несмотря на некоторую негативную оценку собственного здоровья.

2. Практические занятия по физической культуре в вузе не гарантируют автоматическое сохранение и укрепление здоровья. Следует активнее вовлекать студентов в самостоятельные занятия с целью повышения их физической активности.

3. Для улучшения качества учебного процесса по физической культуре необходимо шире использовать различные формы организации занятий, в том числе нетрадиционные.

#### Использованная литература

1. Купчинов, Р.И. Формирование здорового образа жизни студенческой молодежи: пособие для преподавателей и кураторов средних специальных и высших учебных заведений / Р.И.Купчинов. – Минск: УП «ИВЦ Минфина», 2004. – 211 с.

2. Виленский, М. Я. Физическая культура студента / М.Я. Виленский. - М.: Гардарики, 2011, — 174 с.