

9. ФОРМИРОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ЗДОРОВОГО СТИЛЯ ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА СТУДЕНТА ВЧЕРА И СЕГОДНЯ

Акулова А.С.,

*студентка 5 курса ФГБОУ ВО «Липецкий государственный педагогический университет
имени П.П. Семенова-Тян-Шанского», г. Липецк, Российская Федерация
Научный руководитель – Акулова К.Ю., канд. пед. наук, доцент*

В состав общей культуры профессиональной подготовки студентов на протяжении всего периода обучения входит физическая культура, которая является обязательным разделом в гуманитарном компоненте образования.

Однако, на сегодняшний день, статистика свидетельствует о том, что в Российских вузах значительно отстают показатели по посещаемости и регулярных занятий студенческой молодежи физической культурой от СССР, где физическими упражнениями регулярно занимались до 60% населения. В Советском Союзе был настоящий культ спорта. Спортом занимались в каждом дворе, в каждом доме, спорт выживал в подвалах и процветал на спортплощадках, почти в каждом дворе была «хоккейная коробка», которая летом превращалась в футбольное поле, да и «турники» с брусьями были почти на каждом шагу. А в подвалах, самодельными штангами, гантелями и прочими тренажерами, сделанными из всего, что попадалось по руку, «качались» первые советские культуристы. Это объяснялось широкой популяризацией спорта. С 1929 г. физическое воспитание стало обязательным предметом в ВУЗах СССР. Во всех вузах были созданы кафедры физического воспитания и спорта, приглашены на работу специалисты, с колоссальным опытом работы. В программу входили такие разделы: лыжный спорт, стрелковый спорт, гимнастика, футбол, легкая атлетика. В стране систематически проводились соревнования на первенство школ, районов, городов, областей, республик.

В современном мире люди понимают, что занятия физической культурой это необходимость, но бешеный ритм жизни затягивает человека. Не секрет, что у большинства работающего населения рабочий день длится до глубокого вечера, а то и до ночи. У студентов неоправданные завышенные требования так же заставляют молодых ребят проводить много времени за выполнением заданий. Люди все меньше времени уделяют занятиям спортом, каждый занят своими многочисленными важными делами. К сожалению, в наш век, стремительно развивающихся технологий и наук, современный человек практически не двигается, он занят умственным трудом, совсем забывая о физическом. За последнее десятилетие значительно ухудшились показатели физического развития и заболеваемости студентов. Нестабильное положение нашей страны в 90-е годы явно повлияло на физическое развитие современной молодежи. Отсутствие денежных средств вынуждало население, ставить приоритеты не в пользу физического развития молодого поколения.

Цель исследования – выявить и сравнить отношение, мотивацию к физической культуре студенческой молодежи, а так же проанализировать результаты доступных контрольных нормативов с 1985 по 2018 года.

Материал и методы. Из архивов института физкультуры и спорта, кафедры физического воспитания ЛГПУ им. П.П. Семенова-Тян-Шанского были получены результаты зачетных нормативов студентов первого курса, факультета Иностранных языков. Для сравнительного анализа мы выбрали два контрольных норматива – бег 100 метров и подтягивание на низкой перекладине (выявление силы мышц рук). Результаты исследования начинались с 1985 года по 2018, с интервалом в пять лет.

Результаты и их обсуждение. По выявленным средним показателям, мы видим, что с 1985 года показатели постепенно демонстрируют ухудшение результатов по выявлению скоростных качеств девушек. Средний показатель уменьшился более чем на три секунды (рис.1). Изучив результаты второго показателя (рис.2) – подтягивание на низкой перекладине мы видим очень резкий скачек вниз. 17-20 подтягиваний девушки показывали в 90-х годах, затем резкий спад и на результате примерно 3 раза держится до наших лет. Смеем предположить, что сильной девушкой быть не модно!

Для изучения причин ухудшения физического состояния студентов вузов, мы провели блиц-опрос среди современных студентов ЛГПУ, в результате которого мы выявили несколько значимых проблем: слабая материальная база вуза; нехватка спортивных залов, спортивного оборудования и инвентаря; урок проходит однообразно и монотонно; недифференцированный подход к учащимся; слабая мотивация студентов.

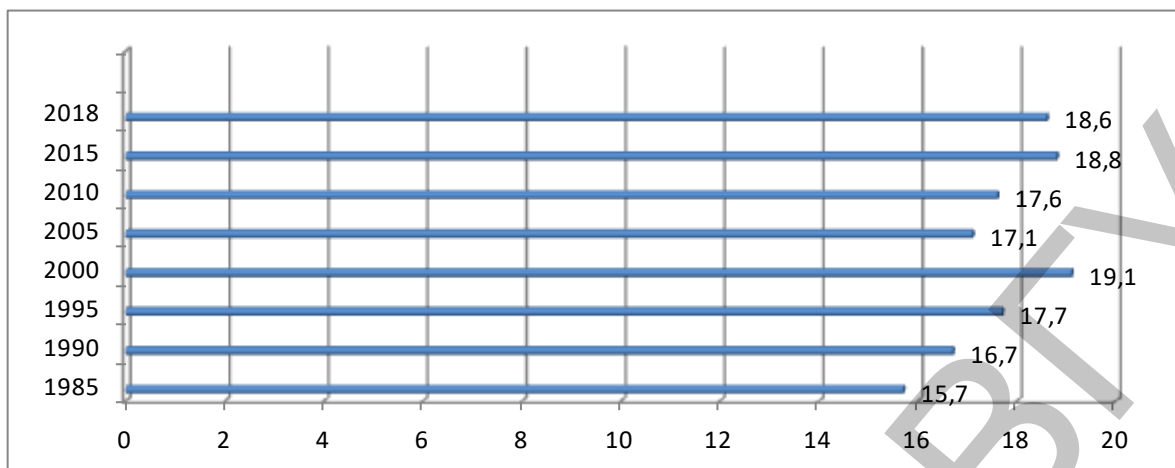


Рисунок 1. Средние показатели бега на 100 метров (девушки).

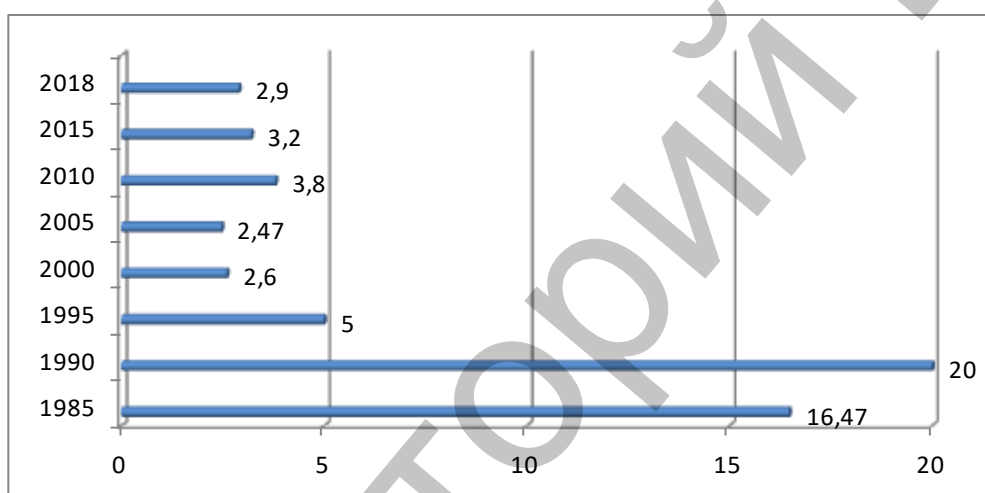


Рисунок 2. Средние показатели подтягивания на низкой перекладине (девушки).

Заключение. Сегодня, понимание того, что будущее любой страны определяется здоровьем общества, привело к усилению роли физической культуры и спорта в деятельности по укреплению государства и общества, активному использованию физической культуры в поддержании и укреплении здоровья населения. Именно поэтому, за последние 5 лет, значимость физического воспитания в системе ценностей современной культуры возросла. Увеличилось количество массовых спортивных соревнований для детей и молодежи как в регионах, так и на федеральном уровне. Повсеместно внедряется программа по сдаче ГТО. Создаются благоприятные условия для оздоровления людей в трудовых коллективах, в образовательных учреждениях, обустройства спортивными сооружениями дворы и микрорайоны.

1. Бальсевич, В. Концепция альтернативных форм организации физического воспитания детей и молодежи культуры / В. Бальсевич // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 1996. – № 1. – С. 24–25.
2. Николаев, Ю. Теория физической культуры: функциональный, ценностный, деятельностный, результативный аспекты культуры / Ю. Николаев. – СПб., 2000. – С. 26.
3. Роль физической культуры в жизни современного человека // Молодежный научный форум: Гуманитарные науки: электр. сб. ст. по материалам XIX студ. междунар. заочной науч.-практ. конф. – М.: «МЦНО». – 2014. – № 12(18) / [Электронный ресурс] URL: [http://nauchforum.ru/nauchforum.ru/archive/MNF_humanities/12\(18\).pdf](http://nauchforum.ru/nauchforum.ru/archive/MNF_humanities/12(18).pdf)
4. Социальные и биологические основы физической культуры / Под ред. Д.Н. Давиденко. – СПб., 2001. – С. 38.