

ОТНОШЕНИЕ СТУДЕНТОВ УНИВЕРСИТЕТА К ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ
STUDENTS' ATTITUDE TO THE PHYSICAL CULTURE AND SPORTS

Ахметова А. (*Казахский национальный университет им. аль-Фараби, Алматы, Казахстан*)

Akhmetova A. (*Al-Farabi Kazakh National University, Almaty. Kazakhstan*)

Научный руководитель: Вишнякова Наталья Петровна, ст. преподаватель

Физическая культура, наряду с материальным и духовным видами культуры, представляет собой исключительно разностороннее явление и всегда занимала важное место в жизни людей. Существует даже мнение, что именно физическая культура является самым первым видом культуры личности и общества, представляя собой базовый, фундаментальный слой, интегрирующее звено общей культуры. Подтверждением справедливости такого мнения служат факты, свидетельствующие о том, что различные ее элементы имели место и играли важную роль на всех этапах зарождения и развития человечества, начиная с самых древних времен.

Регулярные занятия физическими упражнениями в первую очередь влияют на опорно-двигательный аппарат, его мышечную систему. Во время их выполнения усиливается кровоток. Кровь приносит к мышцам значительно больше кислорода и питательных веществ. При этом в мышцах открываются дополнительные, резервные капилляры, количество циркулирующей крови значительно возрастает, что вызывает улучшение обмена веществ, повышение эффективности функционирования различных органов и систем [1].

Следовательно, физические упражнения действуют не изолированно на какой-либо орган или систему, а на весь организм в целом, вызывая изменения не только в структуре мышц, суставов, связок, но и во внутренних органах и их функциях, обмене веществ, иммунной системе [2].

Цель исследования – изучить интересы и потребности студенческой молодежи в сфере физической культуры и спорта.

Задачи исследования:

- выявить заинтересованность студентов к спорту;
- выявить психологические аспекты для занятия физической культурой;
- определить основные направления занятий физической культурой у студентов.

Методы исследования: Анкетирование.

Для реализации цели и задач исследования студентам университета была предложена анкета. Анализ результатов проводился путем подсчета процентного соотношения полученных ответов на отдельные вопросы анкеты. В анкетировании принимали участие студенты 2 курса юридического факультета.

Результаты анкетирования: Анализируя результаты проведенного мониторинга было выявлено, что все опрошенные студенты занимаются

физической культурой. Ежедневно в различных формах (утренняя гигиеническая гимнастика, комплексы физических упражнений, оздоровительная ходьба, велопрогулки, плавание, фитнес) занимается 75% респондентов, не регулярно - 25%. На вопрос «вы получаете удовольствие от занятий физической культурой и спортом» – было получено ответов «да»-50%, «нет»-10%, «не всегда»-40%.

В ходе опроса были определены мотивационные предпочтения студентов к занятиям физической культурой. На вопрос «почему вы стараетесь регулярно заниматься физической культурой и спортом?» 70% ответили, что «хотят быть здоровым», 20% «иметь подтянутое и красивое телосложение», и лишь 10% ответили, «занимаюсь за кампанию».

Физическая культура в нашем вузе является обязательным предметом в списке элективных дисциплин и это устраивает 60% опрошенных, 40% считают, что занятия физической культурой в вузе должны проводиться исключительно как факультативные. В связи с этим был уместен вопрос о периодичности занятий в университете. Из всех опрошенных «2 раза в неделю» хотят заниматься - 30 %, «1 раз в две недели и реже» - 60% и только 10 % готовы заниматься физкультурой «3 раза в неделю и более». Возможно, такие данные говорят о большой учебной нагрузке в университете либо имеют какие-либо другие причины.

В ходе опроса хотелось выявить занимаются ли студенты университета самостоятельно физической культурой и спортом. Анкетирование показало, что в спортивных и фитнес клубах дополнительно занимаются 30% опрошенных.

Некоторые студенты ведут пассивный образ жизни в основном по трём причинам. Одни проводят много времени за компьютером, вторых «отвлекают» большие умственные нагрузки, а третий не может полноценно активно заниматься по состоянию здоровья. В среднем на занятия физической культурой в вузах отводится около 3—4 часов в неделю, что является общепринятой нормой. Но я считаю, что все же каждый человек может выделить себе в день всего час времени, чтобы заняться физическими упражнениями, чтобы получить положительный заряд и гармонию. Всем ясно, что здоровый образ жизни не складывается только из правильного питания и сна, организму необходима физическая нагрузка. Полноценная жизнь невозможна без занятий физической культурой и спортом.

Следующий вопрос позволил выявить, сколько процентов опрошенных студентов принимают активное участие в спортивных мероприятиях, организованных в вузе. Так, 70 % респондентов вообще не принимают участия в спортивных мероприятиях, 20 % хотели бы попробовать себя в этой области, и только 10 % всех опрошенных участвуют в спортивной жизни университета. Такое процентное соотношение имеет под собой основу, большинство анкетированных являются студентами специальных медицинских групп и соответственно пассивно участвуют в спортивной жизни университета.

Итак, физическая культура - неотъемлемая часть учебного процесса в высшем учебном заведении, и является доступным средством создания гармонично развитой личности. Регулярные занятия физическими упражнениями помогают сосредоточить все внутренние ресурсы организма на достижении поставленной цели, повышают работоспособность, позволяют втиснуть в рамки короткого рабочего дня выполнение всех намеченных дел, вырабатывают потребность в здоровом образе жизни. Установлено, что у студентов, вовлеченных в систематические занятия физической культурой и спортом и проявляющих в них достаточно высокую активность, вырабатывается определенный стереотип режима дня, повышается уверенность поведения, наблюдается развитие престижных установок, высокий жизненный тонус. Они в большей мере коммуникабельны, выражают готовность к сотрудничеству, радуются социальному признанию, меньше боятся критики.

Конечно, результаты опроса не могут быть репрезентативными для широких обобщений, однако, на наш взгляд, они дают достаточно информации для размышлений о перспективах развития физкультуры и спорта в высших учебных заведениях.

Литература

1. Влияние физических упражнений на организм человека. [Электронный ресурс] URL <http://www.proshkolu.ru/user/kukina0912/blog/316452/>
2. Лукьяненко В.П. Физическая культура: основы знаний: Учебное пособие. Ставрополь: Изд-во СГУ. – 2001. – 224 с.