

СЕКЦИЯ 3

Внедрение и использование здоровьесозидающих технологий в образовательном процессе вуза и в жизнедеятельности студентов

ОТНОШЕНИЯ СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УВО

Самусик А.И., Евшель И.В.

*Барановичский государственный университет,
г. Барановичи, Республика Беларусь
E-mail: FKIZOJ.2012@YANDEX.BY*

Резюме. Сегодня мы можем наблюдать стремительные изменения во всем обществе, которые требуют от человека не только способности к творческому мышлению, инициативности, но и самостоятельности в принятии решений. Это касается и здорового образа жизни. Здоровье — самое ценное, что мы имеем. Его нельзя купить, его нужно закалять и сохранять. Формирование здорового образа жизни зависит только от нас самих, наших предпочтений, убеждений и мировоззрений.

Ключевые слова. Здоровый образ жизни, физические возможности, ценностные ориентации, мировоззренческие установки.

RELATIONS OF STUDENTS TO CLASSES ON SUBJECTS "PHYSICAL CULTURE" IN SVR

Samusik A.I., Evshel I.V.

*Baranovichi State University,
Baranovichi, Republic of Belarus*

Summary. Today we can observe rapid changes in society which require not only the capacity for creative thinking and initiative but also independence in decision-making. This also applies to a healthy lifestyle. Health is the most valuable thing we have can't buy his need to temper and keep a healthy lifestyle.

Key words. Healthy lifestyle, physical abilities, values, worldviews.

Введение. Актуальность проблемы здорового образа жизни очевидна, т. к. большинство людей сами того не подозревая, «прожигают» свое здоровье. В мире много соблазнов, которые рекламирует радио и телевидение. И не всегда они положительно влияют на здоровье человека. Особенно это касается реклам. Впоследствии возникают проблемы,

связанные со здоровьем. Формирование здорового стиля жизни у студенческой молодежи — важнейшая социальная задача государственного значения. Ведение здорового образа жизни — это самый эффективный способ, чтобы сохранить и улучшить здоровье на протяжении всего времени обучения в вузе. Сохранение и укрепление здоровья подрастающего поколения было и остается одной из важнейших проблем общества. На сегодняшний день лишь звучат призывы, и пропаганда быть здоровым, а социальная среда и реальная практика свидетельствуют об ухудшении здоровья молодежи. Студенчество, особенно на начальном этапе обучения, является наиболее уязвимой частью молодежи, т. к. сталкивается с рядом трудностей, связанных с увеличением учебной нагрузки, слабой двигательной активностью, относительной свободой студенческой жизни, проблемами в социальном и межличностном общении. Между тем, нынешние студенты — это основной трудовой резерв нашей страны, это будущие родители, и их здоровье и благополучие является залогом здоровья и благополучия всей нации [2].

Физическая культура выступает как социокультурный слой практики, направленной на освоение природных сил студентов и опосредованных их культурным отношением к своим физическим возможностям. Развитие физических способностей студента рассматривается в рамках процесса воспитания как развитие элементов культуры, особых личностных качеств [1].

Физическая культура прямо и опосредованно охватывает такие свойства и ориентации личности, которые позволяют ей развиваться в единстве с культурой общества, достигать гармонии знаний и творческого действия, чувств и общения, физического и духовного, разрешать противоречия между природой и производством, трудом и отдыхом, физическим и духовным. Достижение личностью такой гармонии обеспечивает ей социальную устойчивость, продуктивную включенность в жизнь и труд, создает ей психический комфорт [3].

Проблема формирования потребности в занятиях физическими упражнениями должна рассматриваться в тесной связи с повышением адаптационных возможностей организма студентов, с их предпочтениями и удовлетворением интереса. Для того чтобы выявить отношение, потребности и мотивы студентов к занятиям физической культурой мы провели социологическое исследование.

Цель работы. Выявление мотивов и отношения студентов к занятиям физической культурой.

Материалы и методы. Предмет исследования. Ценностные ориентации и мировоззренческие установки, влияющие на формирование здорового образа жизни студентов.

Объект исследования. В опросе приняло участие 95 студентов I курса факультета славянских и германских языков БарГУ.

Анкеты состояли из четырех блоков вопросов. Каждый блок вопросов анкеты был подвергнут математическому анализу. А именно подсчитывалось количество респондентов (в процентах) выбравших тот или иной ответ. Испытуемые самостоятельно анализировали и давали свои ответы на вопросы.

Результаты и обсуждение. В первом блоке была возможность самостоятельно анализировать свое отношение к занятиям физической культурой. Согласно полученным данным, положительное отношение к занятиям физической культурой было отмечено 40% респондентов, пассивное отношение — 22%, кому интересно на занятиях — 18%, к безразличному отношению отдало предпочтение — 17%, а 3% испытуемых — склонны к отрицательному отношению к занятиям физической культуры.

Второй блок направлен на самостоятельное выявление мнения о способности занятий физической культуры укреплять здоровье студентов. На вопрос анкеты предлагалось выбрать один из четырех ответов: «Да», «Нет», «Вызывает сомнение», «Предпочтение отдаю медицине». Анализ результатов опроса показал, что 46% опрошенных склоняются к тому, что занятия физической культурой способствуют укреплению здоровья (выбор — «Да»). 38% респондентов сделали выбор — «отдаю предпочтение медицине», 11% респондентов дали отрицательный ответ (выбор — «нет»), и 5% студентов выразили сомнение относительно исследуемого вопроса.

В третьем блоке нужно было определить рейтинг (место) физической культуры среди 10 изучаемых дисциплин. А именно подсчитывалось количество респондентов выбравших тот или иной порядковый номер от 1 до 10. Анализ полученных результатов позволяет констатировать, что физическая культура, по мнению студентов, занимает 5-6 места, среди изучаемых дисциплин.

Четвертый блок предлагал выявление мотивов, которые побуждают студентов к занятиям физической культурой. В первую очередь предпочтение в 49% — студенты отдали мотивам, которые связаны с перспективой (укрепление здоровья, профилактика заболеваний, улучшение самочувствия и настроения). Внутренние мотивы (выполнение требований учебных программ, посещение занятий для получения зачета

и не иметь проблем в деканате) отметили 28% респондентов. И, наконец, 23% испытуемых отметили внешние отрицательные мотивы к занятию физкультурой и спортом, согласно которым оказались такие факторы как: нехватка времени, лень, усталость и отсутствие желания заниматься.

Выводы. Приведенные данные дают основание утверждать, что большинство студентов 1 курса факультета славянских и германских языков БарГУ серьезно относятся к своему здоровью, используют имеющиеся возможности занятий физкультурой и спортом в укреплении его и с пониманием относятся к здоровью и здоровому образу жизни как важнейшей ценности человека. Они выполняют установленные требования учебных программ, принимают участие в соревнованиях разного масштаба, сохраняют интерес к спорту при обучении и на старших курсах. В сознании прочно утверждается мнение, что физическая культура представляет собою базовое условие формирования и осуществления здорового образа жизни (ЗОЖ), который, в свою очередь, — не только основа хорошего самочувствия и бодрого настроения, но и путь к оздоровлению и решению многих проблем.

ЛИТЕРАТУРА

1. Беляничева, В.В. Формирование мотивации занятий физической культурой у студентов / В.В. Беляничева, Н.В. Грачева // Физическая культура и спорт: интеграция науки и практики. Вып. 2. — Саратов: ООО Издательский центр «Наука», 2009. — С. 6 — 9.

2. Панова, Е.О. Моделирование процесса приобщения студентов к ценностям физической культуры и спорта в процессе физического воспитания / Е.О. Панова, Л.Д. Назаренко // Теория и практика физической культуры. — 2007. — № 10. — С. 77 — 78.

3. Сырвачева, И.С. Мотивация самостоятельных занятий физическими упражнениями / И.С. Сырвачева // Физическая культура, здоровье: проблемы, перспективы, технологии: матер. реч. науч. конф. — Владивосток: ДГВУ, 2003. — С. 108 — 111.