

## **Формирование потребности студентов технических высших учебных заведений в двигательной активности**

*Днепродзержинский государственный технический университет (г. Днепродзержинск)*

**Постановка научной проблемы и её значение.** Физическая культура в Украине является частью общей культуры общества, и она направлена на укрепление здоровья, развитие физических, морально-волевых и интеллектуальных способностей человека с целью гармоничного развития индивидуума. Забота о сохранении и укреплении здоровья для студенческой молодёжи, воспитание потребности в регулярном и осознанном использовании средств физической культуры являются важнейшими педагогическими задачами в формировании здорового образа жизни студентов.

Актуальность проблемы оценки физической подготовленности студентов в последнее время достигла высокого уровня. Недостаточная двигательная подготовленность особенно характерна для студентов технических специальностей. С каждым годом увеличивается количество студентов, которые нуждаются в специальных медицинских группах, поскольку функциональные возможности и здоровье студенческой молодёжи, поступившей на первый курс, находятся на низком уровне. Это повышает роль физического воспитания, как фактора, улучшающего общую работоспособность и устойчивость организма к неблагоприятным воздействиям.

**Анализ последних исследований из данной проблемы.** В условиях высшего профессионального образования к здоровью студентов предъявляются большие требования. Широкое внедрение технических средств и компьютерных технологий в учебный процесс, возрастание разнообразного информационного потока, социально-экономические условия студенческой жизни требуют значительного напряжения адаптационных механизмов организма [1]. Особенно трудно приходится студентам первых курсов, которые только начинают приспосабливаться к новой обстановке. Здоровье первокурсников – одна из важных проблем не только для них самих, но и для ВУЗа, поскольку высокий процент отчисления студентов по результатам первой и второй сессий в значительной степени связан с тем, что первокурсники не выдерживают высоких интеллектуальных и психологических нагрузок. Одной из существенных причин происходящего является слабая физическая готовность и неудовлетворительное состояние здоровья студенческой молодёжи [2].

Современные жизненные условия выдвигают повышенные требования к здоровью студенческой молодёжи. Поэтому главное для молодых людей – быть здоровыми [3].

В современных условиях непреходящую ценность приобретает развитие у студентов познавательного интереса к изучению проблемы оздоровления человека через призму различных наук, критическое осмысление информации, анализ, сопоставление с личным опытом [4].

Овладение навыками ведения такого образа жизни происходит на протяжении всей жизни человека, начиная с самого раннего возраста, и неким переломным рубежом является период обучения в ВУЗе. По сути, это период модернизации личностных ориентиров, отправная точка в профессиональном становлении [5].

Умение студентов организовать собственную преобразовательную деятельность в процессе обучения тесно связано с готовностью и способностью к активной будущей профессиональной деятельности с сохранением потенциала здоровья [6].

Следовательно, физическое воспитание студентов должно осуществляться с учётом условий и характера их предстоящей профессиональной деятельности, а значит содержать в себе элемент профессионально-прикладной физической подготовки. Такая направленность обучения в ВУЗе способствует качественной подготовке современного специалиста [7].

### **Задачи исследования:**

- 1) изучить интерес к занятиям физической культурой студентов Днепродзержинского государственного технического университета;
- 2) исследовать ценностные ориентиры студенческой молодёжи в отношении сохранения и укрепления здоровья.

**Изложение основного материала и обоснование полученных результатов исследования.**

Здоровье населения в стране рассматривается как самая большая ценность, как отправное условие для полноценной деятельности и счастливой жизни людей. На базе крепкого здоровья и хорошего развития физиологических систем организма может быть достигнут высокий уровень физического развития. Физическая подготовка – один из важнейших параметров, которые характеризуют состояние двигательных качеств и здоровье человека.

За последнее десятилетие в Украине сложилась критическая ситуация по здоровью молодёжи, в том числе и студенческому. Большая часть студентов имеет слабую физическую подготовку и неудовлетворительное состояние здоровья.

Среди факторов, определяющих здоровье студенческой молодёжи, ключевое значение имеет отношение конкретного человека к своему здоровью. Однако о здоровье сами студенты задумываются лишь тогда, когда появляются те или иные болезни, а о физическом развитии – при возникновении первых проблем. Разумно организованная здоровая жизнь помогает молодому человеку выполнять намеченные планы, успешно решать возникающие проблемы, преодолевать трудности, а если придётся – и значительные перегрузки.

Исследование проведено на кафедре физического воспитания Днепропетровского государственного технического университета. Методом анкетирования нами были опрошены студенты первого и второго курсов, общее количество которых составило 273 человека (172 (63 %) юношей и 101 (37 %) девушек).

По результатам анкетирования установлено, что за время учёбы в ВУЗе у 29,2 % респондентов повысился интерес к занятиям физической культурой, у 51,5 % он остался без изменения, у 17,2 % отмечено его снижение, у 2,1 % графа по этому вопросу была не заполнена.

Установлено, что с желанием посещают занятия по физической культуре 59,6 % студентов, без желания – 33,1 %. Не ответили на поставленный вопрос – 7,3 % студентов.

Один из вопросов анкеты был направлен на выявление интересов и склонностей к занятиям физической культурой в той или иной форме. В частности, предлагались следующие варианты ответов:

- урок физической культуры в традиционной форме (по программе высшей школы);
- занятия по специализации.

Ответы наглядно показали отношение студенческой молодёжи к формам проведения занятий. Так, 88 % студентов выбрали занятия по специализации и только 12 % согласны заниматься по традиционной форме обучения.

Интересные ответы были получены на вопрос анкеты о мотивах посещения учебных занятий в ВУЗе. Личный интерес (стремление к физическому самосовершенствованию) выразили 20,8 % студентов, необходимость получения зачёта заставляет посещать занятия по физическому воспитанию 45 %, и 34,2 % отмечают и то, и другое.

На вопрос о занятиях физической культурой и спортом в семье получены следующие результаты: никто в семье не занимается у 74 % студентов, занимаются братья и сёстры – 15 %, родители – 11 %. При этом приобщение к здоровому образу жизни носит скорее вербальный характер, чем действенный, так как 89 % родителей сами не причастны к физической культуре.

Каковы цели поддержания своего физического состояния? Среди их многообразия выделяются две важнейшие: уверенно чувствовать себя среди других людей, больше нравиться им, вызывать у них уважение (68,5 %) и получать удовольствие от двигательной деятельности, ощущать радость и красоту движений собственного тела, испытывать “мышечную радость”, чувствовать высокий мышечный тонус (43,5 %). Они свидетельствуют о гедонистическом характере совершенствования студентов. Очевидно, в приобщении к физической культуре необходимо обращать внимание на разнообразие её эмоциональных, рекреативных эффектов.

Среди причин невнимания к поддержанию своего физического состояния отмечается нехватка времени (17,4 % студенток и 42,7 % студентов) и отсутствие необходимого упорства, воли, настойчивости (16,1 % студенток и 21,4 % студентов). Не ответили на поставленный вопрос – 2,4 % студентов. Студенты хотят иметь хорошее здоровье, но не считают нужным поддерживать его с помощью средств физической культуры.

Среди различных форм двигательной активности студенческой молодёжи на первом месте находятся танцы – так ответили 48 %, на втором месте плавание – 22 %, на третьем – спортивные игры – 19 %. Далее идут шейпинг, атлетическая гимнастика, оздоровительный бег и походы на природу. Поэтому при оценке эффективности оздоровительной и спортивной работы в ВУЗе неоправданно из поля зрения выпадает большинство студентов.

Путь к общекультурному развитию и от него – к здоровью начинается с овладения знаниями. Они опережают практику, указывая путь её преобразования; знания превращаются в элементы сознания, а затем в убеждения. Убеждения строятся не столько на логике знаний, сколько на их практическом смысле.

Основным источником информации для студентов являются занятия по физическому воспитанию – теоретические и практические (47 %). Влияние средств массовой информации: газет, теле- и радиорепортажей (25 %). Редко используется информация, полученная из специальной литературы, посещения спортивно-массовых мероприятий (11 %). Большинство студентов игнорируют лекции по тематике, связанной с физической культурой. На вопрос “Нужны ли теоретические занятия по физической культуре в ВУЗе?” студенты ответили следующим образом: да – 32 %, нет – 35 %, не все разделы – 33 %. То есть большинство студентов не осознают необходимость теоретических знаний по дисциплине “Физическое воспитание”.

Недостаточные знания о здоровом образе жизни существенно отражаются на реальной жизни студенческой молодёжи. Так, к доступным для использования в практике студенты относят умение составить комплекс упражнений утренней гимнастики – 54 %; к труднодоступным – самоконтроль во время занятий физическими упражнениями – 25 %, способность оказать первую медицинскую помощь – 7 %. Вопросами теории и методики физического воспитания, рекомендациями по режиму питания, закаливания, массажа, по проведению учебно-тренировочного занятия по конкретному виду спорта студенты владеют слабо.

Приведённые сведения характеризуют мозаичность структуры знаний студентов, их недостаточную упорядоченность и взаимосвязь. Сами знания не обладают необходимым функциональным характером для использования в повседневной жизнедеятельности, а студентам не хватает поисково-познавательной активности для их пополнения.

В результате исследования были получены определённые сведения об отношении студенческой молодёжи к физической активности и к учебной дисциплине “Физическое воспитание” в частности.

**Выводы.** Занятия физической культурой в ВУЗе, как практические, так и теоретические, повышают интерес к здоровому образу жизни, стимулируют потребность в физическом самосовершенствовании, приобретений навыков, которые будут реализованы в будущей профессиональной деятельности. Если мы не воспитаем потребности у студентов двигаться, осознанно понимать, что занятия физической культурой – это здоровье, что это часть общей культуры человека, то положение дел в физическом воспитании студенческой молодёжи не изменится.

**Перспективы дальнейших исследований.** Данное исследование позволяет внести коррективы в планирование и организацию учебного процесса по физическому воспитанию студенческой молодёжи.

#### *Литература*

1. Дмух О. В. Формирование потребностей в здоровом образе жизни студентов Сибирского федерального университета / О. В. Дмух, И. Ю. Бирдигулова, Л. А. Гольм // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Х. : ХГАФК, 2009. – № 3. – С. 56–58.
2. Виленский М. Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента : учеб. пособие / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. – М. : Гардарики, 2007. – 218 с.
3. Бароненко В. А. Здоровье и физическая культура студента : учеб. пособие / В. А. Бароненко, Л. А. Рапопорт. – М. : Альфа, 2010. – 336 с.
4. Дутчак М. Система залучення населення до рухової активності / М. Дутчак // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2007. – № 4. – С. 45–54.
5. Ильинич В. И. Физическая культура студента в жизни : учебник / Ильинич В. И. – М. : Гардарики, 2007. – 336 с.
6. Куц О. С. Фізична активність та розумова працездатність студентів / О. С. Куц, О. В. Кузнєцова // Молода спортивна наука України. – Л., 2006. – Вип. 10. – Т. 4. – С. 136–142.
7. Раевский Р. Т. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов технических ВУЗов : учеб. пособие / Раевский Р. Т. – М. : Высш. шк., 1985. – 136 с.

#### Анотації

В данной статье рассматривается формирование интереса студенческой молодёжи к занятиям физической культурой. Анализируются проблемы повышения активности студентов в организации самостоятельных оздоровительных занятий. Исследуются ценностные ориентиры студентов в отношении сохранения и укрепления здоровья.

**Ключевые слова:** студенческая молодёжь, физическая культура, здоровье, активность, оздоровительные занятия.

**Igor Beihul, Oleksander Hladoshchuk, Viktor Tonkonog. Формування потреби студентів технічних вищих навчальних закладів у руховій активності.** У цій статті розглянуто формування цікавості студентської молоді до занять фізичною культурою. Проаналізовано проблеми підвищення активності студентів у організації самостійних оздоровчих занять. Досліджено ціннісні орієнтири студентів у ставленні до збереження та укріплення здоров'я.

**Ключові слова:** студентська молодь, фізична культура, здоров'я, активність, оздоровчі заняття.

**Ihor Beihul, Aleksander Hladoshchuk, Viktor Tonkonog. The Involvement of Students From Higher Educational Institutions to Motive Activity.** In the article it is described the formation of students' interest to physical exercises. It was analyzed the problems of activity increase of students when they organize health lessons. It was examined the students' attitude to the health preservation and its improvement.

**Key words:** students, physical culture, health, activity, health lessons.