

МЕСТО И РОЛЬ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ В РЕЖИМЕ ДНЯ СТУДЕНТОВ

А. Фурманов, АФВиС РБ, В. Тихонова, В. Шопин, БГПУ им. М. Танка

С целью изучения степени осведомленности студентов и их отношения к таким компонентам здорового образа жизни (ЗОЖ), как закаливание и двигательная активность, нами было проведено анкетирование. В исследовании приняли участие 160 студентов 1,3 и 4 курсов БГПУ им. М. Танка. По состоянию здоровья к специальной медицинской группе отнесены - 13,8%, к подготовительной - 15%, к основной - 71,3%. Для 43,8% респондентов физическая культура является основной специальностью.

Анкетный опрос показал, что только 45,6% студентов знают хорошо, что такое ЗОЖ и составляющие его компоненты, 45% знают, но недостаточно, 9,3% не знают. По курсам эти данные соответственно равны: для 1 курса – 37,5%, 47,5%, 15%; для 3 курса – 54%, 40%, 6%.

Регулярность занятий физическими упражнениями составляет: при 1-2 разах в неделю - 33,1%, от случая к случаю - 25,6%, 3-4 разах - 22,5%, 5-6 раз в неделю - 15,6%.

Но если уровень осведомленности студентов о способах организации и проведения самостоятельных занятий, о способах контроля и самоконтроля за состоянием здоровья и физическим развитием от 1 курса к 3 и 4 имеет положительную динамику, то уровень знаний в области закаливания вызывает серьезную озабоченность.

Так, основные способы закаливания, их режимы и дозировку: солнечными лучами, воздухом и водой соответственно знают хорошо- 28,7%, 32,5%, 41,2%; знают, но недостаточно – 48,7%, 49,3%, 45%; не знают – 22,5%, 18,1%, 13,7%.

Причины, по которым студенты не занимаются закаливанием: недостаточная пропаганда знаний о средствах закаливания и отсутствие условий для занятий - по 26,8%, нет уверенности в оздоровительной эффективности занятий – 24,3%, 16,2% считают, что занятия физическими упражнениями и так способствуют закаливанию, на отсутствие мотиваций указали 21,9% респондентов.

Только 8,7% студентов используют закаливание и 36,8% - физические упражнения для повышения работоспособности и снятия усталости, 78,1% предпочитают пассивный кратковременный отдых и т.д.

Позитивным моментом является доминирующий мотив, побуждающий студентов заниматься физическими упражнениями – это стремление укрепить здоровье - 77,5% респондентов, но при этом имеет место субъективная недооценка его роли в будущей профессиональной деятельности. Только 3,7% студентов беспокоятся о своем здоровье по причине желая выбора и сохранения более престижной работы и 29,3% - по причине желая приобрести физические качества, организаторские навыки и умения с помощью физических упражнений.

На вопрос, что необходимо сделать, чтобы привлечь студентов к занятиям физическими упражнениями и закаливанием, мнения разделились так: создание условий – 40,6% респондентов, пропаганда ЗОЖ – 31,9%, воздержались – 27,5%, формирование мотиваций – 10%. Для формирования мотиваций необходимо: пропаганда знаний в области ЗОЖ - 63,8%, материальное обеспечение - 51,2%, законодательные акты, запрещающие рекламу спиртной и табачной продукции – 26,3%.

Анализ результатов анкетирования позволяет сделать выводы о необходимости:

1. Улучшения материально – технической базы: обеспечение инвентарем, оборудование душевыми, проведение занятий с учетом наклоностей и интересов.
2. Формирования и пропаганды знаний в обл. ЗОЖ.
3. Принятия законов, запрещающих рекламу спиртной и табачной продукции.

А.Г.Фурманов - доктор педагогических наук, профессор. Белорусская государственная академия физической культуры, декан факультета оздоровительной физической культуры.

В.И.Тихонова - аспирантка кафедры теории методики физической культуры и оздоровительно – профилактической работы, Белорусский государственный университет им. М.Танка,

В.И.Шопин - преподаватель кафедры теории методики физической культуры и оздоровительно – профилактической работы, Белорусский государственный университет им. М.Танка.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ