

## ОТНОШЕНИЕ СТУДЕНТОВ ВУЗА К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

**Бурцева М.В., Перова Г.М.**

Государственный социально-гуманитарный университет,  
г. Коломна, Российская Федерация

За последние годы проблема низкого уровня здоровья подрастающего поколения нашей страны стала предметом повышенного внимания. Кризис данной проблемы определен малоподвижным образом жизни, отсутствием полноценного двигательного режима, компьютеризацией учебного процесса, высокими психофизиологическими перегрузками студенческой молодежи. Все это приводит к неполноценному функционированию органов и систем организма человека. В целом изменения, которые происходят в организме в результате инертного образа жизни, провоцируют различные отклонения в состоянии здоровья студентов [3].

По показаниям научных исследований последних лет, количественный состав студентов, относящихся к основной медицинской группе, составляет около 60%. К подготовительной медицинской группе относятся 19 - 24% студенческой молодежи. Численный состав студентов специального медицинского отделения находится в диапазоне 21% -26% от общего числа обучающихся в высшей школе.

Для многих студентов свойственно отрицательное отношение к занятиям физическими упражнениями, что приводит в дальнейшем к ухудшению их собственного здоровья [2].

Цель работы заключалась в изучении отношения занятий физической культурой студентов подготовительной медицинской группы.

Методы исследования – теоретический анализ и обобщение литературных источников, опрос студентов ГСГУ.

По обобщению данных литературных источников нами было сделано заключение, что основной проблемой студентов подготовительной медицинской группы является отсутствие внутренней мотивации и осознание необходимости ведения здорового образа жизни. Достижение положительного результата в заинтересованности студентов в собственном здоровье является фундаментальной основой формирования потребности к занятиям физическими упражнениями и применение основ здорового образа жизни.

Для решения поставленной цели был проведен опрос студентов нашего университета, в котором приняли участие 58 студентов, относящихся по медицинским показателям к подготовительной медицинской группе. По данным опроса, основ здорового образа жизни придерживается около 25,8% учащихся. 12,5% опрошенных следуют критериям режима труда, отдыха и сбалансированного питания.

Как показал опрос, следовать правильному режиму труда и отдыха многим студентам является проблематично. По данным нашего исследования более половины студентов (58,5%) занимаются самоподготовкой в позднее вечернее время (с 20 до 24 часов), при этом 35% из них приступают к самостоятельным занятиям после 22.30 часов, что приводит к снижению норм отдыха в ночное время. Параметры полноценного сна выше 8 часов в сутки отмечается лишь у 14,6% студентов. Около 62% респондентов редко соблюдают правила здорового питания, многие студенты не завтракают, компенсируя завтрак употреблением пищи в вечернее или ночное время.

Большинство студентов подготовительной медицинской группы согласны с мнением о том, что «физическая культура» является важной составной частью общей культуры личности. В числе необходимых условий для полноценного здоровья студенты выделили следующие принципы: «соблюдение основ ЗОЖ» (71,7%), «занятия лечебной физической культурой» (67,9%), «повышение двигательной активности» (33,2%).

В тоже время, большинство опрошенных проявили неграмотность в таких вопросах, как: нормы двигательного режима в течение дня; воздействие вредных привычек на организм; правила рационального питания, средства и методы ЛФК, 87,6% опрошенных затрудняются назвать оздоровительные системы и т.д.

Слабым звеном являются теоретические знания и практические умения в области физической культуры студентов подготовительной медицинской группы. 77,4% студентов, ответили, что не умеют правильно подобрать комплексы физических упражнений, 78,7% не знают последовательность действий при реализации оздоровительных методик и т.д. Около 46% опрошенных студентов не занимаются регулярно физическим воспитанием, ссылаясь на врачебные справки и плохое самочувствие.

**Выводы.** По данным нашего исследования становится очевидным факт низкого уровня двигательного режима студентов подготовительного отделения. Именно поэтому основными задачами для студентов подготовительной медицинской группы на наш взгляд являются: приобщение их к здоровому образу жизни; формирование стойкой мотивации к занятиям физическими упражнениями; воспитание необходимости повышения функциональных и адаптивных возможностей собственного организма, направленных на развитие и саморазвитие физической культуры личности.

#### **Литература:**

1. Аникин А. А. *Использование соревновательно – игрового метода для решения проблемы формирования устойчивой потребности в двигательной активности у студентов* / А. А. Аникин, Т. С. Аникина // *Человек, здоровье, физическая культура и спорт в изменяющемся мире: сб. материалов международной науч.-практич. конференции 27–28 сентября 2018, Коломна / под общ. ред. Б. Ф. Прокудина. – Коломна: ГСГУ, 2018. – С. 117-181.*

2. Колошкина В.А., Дударева И.М. *Нетрадиционные методы улучшения функционального состояния организма студенческой молодежи / Материалы Международной научно-практической конференции «II Европейские игры – 2019: психолого-педагогические и медико-биологические аспекты подготовки спортсменов».* – Минск, БГУФК, 2019. – Т.3. – С.114-117.

3. Перова Г. М. *Повышение уровня физической подготовленности студенток с использованием упражнений скоростно-силовой направленности* / Г. М. Перова, А. В. Нечаев // *Физическая культура: воспитание, образование, тренировка.* – 2019. – № 5. С. 41-44.

УДК 796.

## **ПУТИ РЕШЕНИЯ АКТУАЛЬНЫХ ПРОБЛЕМ СТУДЕНТОВ СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ПО СРЕДСТВАМ ПРИМЕНЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

**Бухвалова В.А., Симакин В.А.**

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
«Академия управления городской средой, градостроительства и печати»,  
г. Санкт-Петербург, Российская Федерация

В режиме дня современного человека, присутствует множество элементов, которые являются актуальными проблемами, решаемыми физической культурой. К таким проблемам можно отнести долговременное пребывание в сидячих положениях, в том числе и за компьютером, в которых находится студент, получая образование, работая или отдыхая, находясь дома. Все чаще появляются новые профессии, связанные с сидячим образом жизни. Другой проблемой служит монотонность образа жизни студентов, особенно работающей молодежи. Данных проблем множество. В связи с чем, целью данной работы является выявление путей