

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ, КАК ЧАСТЬ КУЛЬТУРНЫХ ЦЕННОСТЕЙ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Маслак С.А.

УО «Витебский государственный ордена «Дружбы народов»
медицинский университет», г. Витебск, Республика Беларусь

Введение. В последние годы проблема низкого уровня физического развития и физической подготовленности студенческой молодежи нашей страны стала предметом повышенного внимания государства и поставила широкий спектр научным исследованиям в данной области. Причины данной проблемы кроются в малоподвижном образе жизни, отсутствии системного полноценного двигательного режима, повышенными психофизиологическими перегрузками студентов. Изменения, которые происходят в организме в результате инертного образа жизни, повышают риск появления различных отклонений в состоянии здоровья подрастающего поколения. Результаты медицинских обследований, проводимые в Вузах в последние годы, свидетельствуют о снижении количества студентов, отнесенных по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинским группам в сторону специальных медицинских групп. К тому же сознательное отрицательное отношение к занятиям физическими упражнениями, не соблюдение здорового образа жизни, ещё больше ведёт к ухудшению их физического здоровья. В современном обществе физическая культура, являясь одной из составных частей общей культуры, не оказывает должного влияния на воспитание студенческой молодежи. Для многих студентов посещение занятий по физической культуре служит лишь поводом для получения зачета по данному предмету, а не самоцелью быть здоровыми, физически развитыми.

Цель работы. Изучить отношение к занятиям физическими упражнениями, к здоровому образу жизни и причины оказывающие влияние на мотивацию посещения предмета физическая культура студентами медицинского университета.

Материалы и методы. Основными методами, которые мы использовали в нашем исследовании явились: изучение и обобщение литературных источников по данной проблеме, теоретический анализ, анкетный опрос студентов первых курсов ВГМУ, статистическая обработка. Для решения поставленных задач мы провели анкетирование студентов первых курсов, в котором приняло участие 64 человека. Данные опроса представлены в таблице-1.

Таблица 1 – Отношение студентов к здоровому образу жизни

№	Вопросы анкеты	Придерживаетесь	Не придерживаетесь
1	Придерживаетесь ли вы основам здорового образа жизни	37%	63%
2	Следуете ли вы правильному режиму труда и отдыха	26.3%	73.7
3	Соблюдаете ли вы правила здорового режима питания	40.4	59.6%
4	Соблюдаете ли вы режим полноценного сна	7%	93%

Из результатов опроса видно, что около 37% опрошенных студентов соблюдают или придерживаются основ здорового образа жизни, ещё меньше респондентов стараются следовать правильным критериям режима труда и отдыха. В основном это студенты,

проживающие дома с родителями. Присутствие полноценного 8-часового сна отмечается лишь у 7% опрошенных. Несмотря на такие данные все же большинство студентов уверены, что «физкультура и спорт» занимает не последнее место в повседневной жизни. Вторым вопрос, который задан респондентам, был следующим: «Каковы причины влияющие на мотивацию посещения занятий физическими упражнениями?» Результаты опроса представлены в таблице – 2.

Таблица 2 – Основные мотивы занятий физической культурой и спортом

№ п\п	Основные мотивы	Количество в %
1.	Желание улучшить своё самочувствие	41%
2.	Желание повысить уровень физического здоровья	13%
3.	Желание снять стрессовое состояние	9%
4.	Желание снять утомление после учебных занятий, повысить работоспособность	16%
5.	Желание получить заряд бодрости, улучшить настроение	27%
6.	Желание повысить свои знания в теоретическом и методическом плане в области физической культуры	19%

Результаты опроса показывают, что направленность интересов и потребностей в занятиях физкультурно-спортивной деятельностью у основной массы студенческой молодежи характеризуется желанием лишь практической реализации своих личных проблем текущего дня (желание улучшить своё самочувствие, снять утомление, повысить настроение). Лишь небольшая часть студентов ставит перед собой осознано задачи освоения практических знаний и умений, направленных на развитие и саморазвитие физической культуры личности. Причинами снижения заинтересованности физкультурно-спортивной деятельностью кроме большой загруженности занятиями по основным предметам является отсутствие желания, интереса к занятиям, нехватка достаточного количества качественного инвентаря, что делает занятия скучными, не интересными. Однако важно, чтобы эти занятия соответствовали фундаментальным потребностям и устремлениям занимающихся, способствовали их самореализации и саморазвитию. Подводя итог нашего исследования, можно сделать следующие выводы:

Выводы. 1. Данные нашего исследования подтверждают, что уровень двигательной активности студентов первых курсов медицинского университета находятся на низком уровне. 2. Основной задачей кафедры физической культуры является повышение уровня функциональных и адаптивных возможностей организма студентов. 3. Более активно приобщать студенческую молодежь к занятиям физическими упражнениями, к соблюдению здорового образа жизни.

Литература.

1. Васильков, В.Г. *Физическое воспитание, как средство целостного развития личности студента вуза: Дис. Канд. Пед.наук. СПб, 2003. 174*
2. Маслак, С.А.; Васильков П.С. *Оценка познания студентами здорового образа жизни и их стремления к физическому совершенствованию: Наука – образованию, производству, экономике: материалы XVII (64) Региональной научно-практической конференции преподавателей, научных сотрудников и аспирантов. Том 2, г.Витебск: ВГУ им.П.М. Машерова, 2012. – С.244.*
3. Перова, Г.М. *Повышение уровня физической подготовленности студенток с использованием упражнений скорстно-силовой направленности / Г.М.Перова, А.В.Нечаев //Физическая культура: воспитание, образование, тренировка, 2019. – №5. – С. 41-44.*