

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ В ЖИЗНИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Аникин А.А.

ГОУ ВО МО «Государственный социально-гуманитарный университет»,
г. Коломна, Российская Федерация

В центре внимания проблема малоактивного образа жизни учащейся молодежи. Учащаяся молодежь всё больше времени проводит за мониторами компьютеров, выполняя свои домашние задания или слушая дистанционные лекции, совершенно позабыв о своей физической форме и состоянии здоровья. Во многом такое явление связано с особенностями развития учащейся молодёжи, с их пассивным образом и стилем жизни, отсутствием должного интереса к спорту.

Ежегодно значительно сокращается число студентов, систематически посещающих занятия физической культурой, целенаправленно занимающихся спортом в секциях и т.д., что в свою очередь порождает еще больший дефицит их двигательной активности. Отсутствие интереса к физическому воспитанию и здоровому образу жизни среди детей старшего школьного возраста, студенческой молодежи являются неотъемлемой характеристикой современного развития общества [1].

Однако не секрет, что занятия спортом являются одним из наиболее доступных способов сохранения и укрепления здоровья всех категорий населения. К сожалению, заинтересованность молодежи в физкультурно-спортивной активности с каждым годом падает. С другой стороны, в нашей стране постоянно развиваются все новые и новые формы занятий физическими упражнениями, необычные и интересные виды спорта. В выступлениях президента Российской Федерации В.В. Путина говорится о необходимости модернизации системы физической подготовки в университетах, школах, колледжах. Изменения в этом направлении мы видим в стратегии развития физической культуры и спорта на период до 2030 года. Но истинные показатели объёма двигательной активности молодых людей по-прежнему не могут полностью обеспечить их полноценное и гармоничное физическое развитие, и укрепление здоровья [3, 5].

Спортивная деятельность имеет высокую социальную значимость в нашем обществе. Ее принято считать, одной из главных видов человеческой деятельности. Большую роль спорт и вся физкультурно-спортивная деятельность играет и в системе человеческих ценностей. Занятия физической культурой и спортом не только рассматриваются, как способ сохранения и укрепления здоровья, но и как важное средство по предотвращению антисоциальных проявлений поведения: курения, алкоголизма, наркомании и других, которые часто встречаются в среде учащейся молодёжи [2, 4].

Целью исследования является выявление отношения учащейся молодежи к физической активности. Для проведения количественного исследования отношения учащейся молодежи к физической активности был выбран метод анкетирования. Опрос проводился с помощью индивидуального анкетирования. Респондентам было предложено ответить на 4 вопроса по теме «Отношение учащейся молодежи к физической активности». В проведенном опросе приняло участие 20 человек, из них 10 юношей и 10 девушек, средний возраст которых составляет 18 лет.

Для определения уровня физической активности студенческой молодежи, респондентам был задан вопрос: «Как часто вы занимаетесь спортом?», – 60% (12 респондентов) ответили, что занимаются спортом регулярно, из них 6 юношей и 6 девушек, и лишь 8 человек ответили, что спортом не занимаются. Такой результат приятно удивил, потому что большое количество опрошенных уделяют время своему физическому развитию.

Чтобы узнать регулярность занятий спортом, респондентам был задан вопрос: «Сколько раз в неделю вы занимаетесь физической культурой и спортом?»

Большинство опрошенных – 50%, что составляет 10 человек, занимается спортом в среднем 3 – 5 раз в неделю, 6 человек занимаются спортом – 1-2 раза и только 4 человека занимаются практически ежедневно. Это довольно хорошие показатели для настоящего времени. Большинство учащихся следят за своей физической активностью. При этом 6 человек (30%) принимало участие в спортивных соревнованиях, все из которых юноши; 14 – не принимали участия, 10 из них – девушки. Такие результаты говорят о том, что среди респондентов есть те, кто участвует в соревнованиях и имеет возможность продолжить свою спортивную карьеру на профессиональном уровне.

Также для определения активности учащихся и ведения здорового образа жизни, нам необходимо было выяснить принципы питания молодежи, так как оно играет очень важную роль в состоянии здоровья и физических кондиций. В результате опроса было выявлено, что только 10 респондентов (50%) соблюдают определенную диету. Такая статистика свидетельствует о том, что в стране растут здоровые студенты и учащиеся.

Чтобы точнее определить отношение учащихся к сфере физической культуры и спорта, было интересно узнать о наиболее популярных видах спорта среди учащихся. Наиболее популярным видом физической активности у молодёжи являются занятия в фитнес зале, где занимается 11 человек, что составляет 60 % от общего числа опрошенных. На втором месте по популярности у учащихся стоит плавание, которыми занимаются 3 человека, что составляет 20 %. Менее популярным оказался футбол и гимнастика.

В завершении опроса респондентам был задан прямой вопрос о том, какое у них отношение к физической активности. Результаты показали, что 19 респондентов (90%) относятся положительно к физической активности; никто из респондентов не отнесся негативно; 1 человек имел нейтральное отношение.

В ходе исследования было выявлено положительное отношение учащейся молодежи к физической активности и наиболее популярные виды спорта. Положительно относятся к физическим нагрузкам большинство респондентов, а наиболее популярным видом являются занятия в тренажерном зале. Следует отметить, что результаты, полученные в ходе проведения данного исследования, согласуются с данными, полученными в ходе других подобных исследований.

Также вопреки расхожему мнению о том, что у молодежи нет времени на занятия физической культурой и спортом, исследование показало, что на отсутствие времени сослались лишь 10% опрошенных. Большинство же отмечают в качестве основного препятствия к занятиям физической активностью лень и отсутствие интереса.

Таким образом, вопросы популяризации спорта и пропаганды здорового образа жизни среди молодежи по-прежнему остаются актуальными.

Литература.

1. Аникина, Т.С. *Формирование здоровьесберегающего поведения в среде студенческой молодежи* / Т.С. Аникина, А.А. Аникин // *Педагогическое образование и наука.* – 2022. – № 2. С. 150-152.

2. Перова, Г.М. *Оптимизация двигательного режима студентов гуманитарного вуза* / Г.М. Перова, А.В. Нечаев // *Педагогическое образование и наука.* – 2022. – № 2. С. 116-120.

3. Перова, Г.М. *Современные направления системы преподавания физической культуры в вузе* / Г.М. Перова, А.А. Аникин, Т.С. Аникина // *Педагогическое образование и наука.* – 2020. – № 2. С. 109-111.

4. Перова, Г.М. *Формирование общей выносливости у студентов средствами спортивных игр* / Г.М. Перова, И.А. Ковачева, А.В. Нечаев // *Физическая культура: воспитание, образование, тренировка.* – 2019. – № 1. С. 16-17.

5. Чайченко, М.В. *Структурная организация и содержательное наполнение рабочей программы по элективным дисциплинам* / М.В. Чайченко, И.Ю. Денисова // *Педагогическое образование и наука.* – 2023. – № 1. С. 64 – 68.