

## ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СОВРЕМЕННОЕ ОБРАЗОВАНИЕ

**Моисейчик Э. А., Софенко А. И.**

УО «Брестский государственный университет им. А.С. Пушкина»  
г. Брест, Республика Беларусь

Физическая культура является одним из важных элементов общей культуры личности студента [1, 2]. Это подтверждают 80% опрошенных студентов. Первичным звеном этого процесса являются занятия по физической культуре в университете. Их качество опрошенные студенты оценивают следующим образом (таблица 1):

Таблица 1

Выскажите свое мнение об организации и качестве занятий по физической культуре в университете:	Всего ответили	В том числе:	
		юноши	девушки
1. Полностью удовлетворён	13,1%	19,1%	9,7%
2. В общем удовлетворён	48,0%	44,5%	50,0%
3. Неудовлетворён в принципе	20,9%	20,9%	20,9%
4. Полностью неудовлетворён	6,2%	7,3%	5,6%
5. Затрудняюсь ответить	10,8%	8,2%	12,2%

По данным исследования, около 68% студентов занимаются физической культурой и спортом во внеучебное время. Регулярность занятий физическими упражнениями следующая: от случая к случаю – 25,5% (юноши – 22,7% и девушки – 27,0%), 1-2 раза в неделю – 30,4% (юноши – 21,8% и девушки – 35,2%), 3-4 раза в неделю – 23,5% (юноши – 27,3% и девушки – 21,4%), ежедневно – 15,0% (юноши – 20,9% и девушки – 11,7%), постоянно – 3,6% (юноши – 5,5% и девушки – 2,6%), круглый год – 2,0% (юноши – 1,8% и девушки – 2,0%). Формы занятий физической культурой отображены в таблице (таблица 2):

Таблица 2

Какими формами физической культуры занимаетесь?	Всего ответили	В том числе:	
		юноши	девушки
1. Утренней зарядкой	13,1%	11,8%	13,8%
2. Физкультпаузами	3,6%	4,5%	3,1%
3. Прогулками	39,2%	19,1%	50,5%
4. Оздоровительным бегом	11,4%	10,0%	12,2%
5. Оздоровительной ходьбой	3,3%	5,5%	2,0%
6. Спортом в секции	16,3%	34,5%	6,1%

Здоровый образ жизни включает в себя широкий спектр занятий, в том числе такое объемное понятие, как физкультурно-спортивную деятельность. ФСД – это деятельность, направленная на физическое, нравствен-

ное, духовное совершенствование человека средствами физической культуры и спорта. Причинами, побуждающими студентов заниматься ФСД, являются:

- оптимизировать вес, улучшить фигуру – 44,4%;
- повысить физическую подготовленность – 37,9%;
- снять усталость и повысить работоспособность – 21,9%;
- вовремя получить зачет по физическому воспитанию – 19,3%;
- воспитать волю, характер, целеустремленность – 17,0%;
- добиться спортивных результатов – 5,2%.

Оценивают свой двигательный режим, как достаточный для нормальной жизнедеятельности и сохранения здоровья 45,1% опрошенных студентов (юноши – 50,0% и девушки – 42,3%), считают недостаточным – 29,7% (юноши – 19,1% и девушки – 35,7%), оставляют этот вопрос без внимания 23,5% респондентов. Результаты занятий ФСД у опрошенных студентов за последний год представляют следующую картину:

- улучшились показатели физического развития у 38,6% (юноши – 46,4% и девушки – 34,2%);
- реже стали болеть 35,9% (юноши – 35,5% и девушки – 36,2%);
- улучшились показатели физической подготовленности у 28,1% (юноши – 45,5% и девушки – 18,4%);
- повысилась работоспособность, улучшилось самочувствие у 26,5% (юноши – 30,9% и девушки – 24,0%);
- выполнили спортивный разряд 3,6% респондентов-юношей.

Основными причинами, мешающими заниматься ФСД, названы: отсутствие свободного времени – 51,9% (юноши – 54,5% и девушки – 58,2%); нет секции по любимому виду спорта в вузе – 9,2% (юноши – 10,0% и девушки – 8,7%); слабая организаторская работа – 8,2% (юноши – 10,0% и девушки – 7,1%); отсутствие инвентаря и спортивной формы – 7,8% (юноши – 14,5% и девушки – 4,1%); нежелание заниматься физкультурой – 7,2% (юноши – 2,7% и девушки – 9,7%); слабое здоровье у 9,7% девушек-участниц исследования.

Здоровый стиль жизни (ЗСЖ) – сложившиеся и актуализированные личностью формы и способы жизнедеятельности, не противоречащие требованию сохранения и укрепления здоровья человека, его духовных и нравственных кондиций [3, 4]. Здоровый стиль (образ) жизни для опрошенных студентов Брестского государственного университета им. А.С. Пушкина включает такие аспекты, как (таблица 3):

Таблица 3

Здоровый стиль жизни для вас это	Всего ответили	В том числе:	
		юноши	девушки
1. Гигиена тела	58,8%	53,6%	61,7%

2.Занятия спортом	68,6%	86,4%	58,7%
3.Правильное питание	73,2%	63,6%	78,6%
4.Отказ от вредных привычек	61,1%	60,0%	61,7%
5.Состояние здоровья	17,0%	15,5%	17,9%
6.Соблюдение режима дня	11,4%	10,9%	11,7%

Из анкетирования и опроса видно, что более 60% студентов стремятся избавиться от вредных привычек. В то же время по данным исследований курит 22,5% студентов, употребляют алкоголь редко, по праздникам 66,3% опрошенных (юноши – 60,0% и девушки – 69,9%), употребляют алкоголь умеренно, 1 раз в неделю – 10,1% (юноши – 16,4% и девушки – 6,6%), не отказываются, когда предлагают выпить 10,0% юношей.

Усталость студентов по дням недели следующая: больше всего устают в понедельник – 34,3% (юноши – 40,9% и девушки – 30,6%), в пятницу – 26,1% (юноши – 20,9% и девушки – 29,1%), в среду – 17,3% (юноши – 12,7% и девушки – 19,9%), в четверг – 8,5% (юноши – 10,9% и девушки – 7,1%), во вторник – 5,6% (юноши – 5,5% и девушки – 5,6%), в субботу – 4,6% (юноши – 5,5% и девушки – 4,1%), в воскресенье – 1,3% (юноши – 1,8% и девушки – 1,0%).

Таким образом, можно сделать следующие выводы:

1. Лишь небольшая часть студентов рационально использует свободное время.
2. Большинство студентов положительно оценивают занятия физкультурно-спортивной деятельностью.
3. Физкультурная образованность и грамотность студентов часто бывает поверхностной.
4. Примерно у половины студентов не сформирован ЗОЖ, они имеют неполные и поверхностные представления о нем.
5. Работа по пропаганде ЗОЖ в вузе требует дальнейшего совершенствования. Физкультурное воспитание часто сводится к организации практических занятий.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Коледа, В. А. Проблемы физкультурного образования студентов / В. А. Коледа // Высшая школа, 2003. – №4. – С. 60-63.
2. Коледа, В. А. Физическая культура в формировании личности студента / В. А. Коледа.– Минск: БГУ, 2004.– 167 с.
3. Бутенко, М. В. Формирование культуры здорового образа жизни личности студента в процессе занятий атлетической гимнастикой. На материале студентов-юношей I-II курса технического вуза: дис. канд. пед. наук: 13.00.04 / М. В. Бутенко. – М., 2003. – 209с.
4. Вилькин, Я. Р. Организация работы по массовой физической культуре и спорту: учеб. пособие для ин-тов физ. культ. / Я. Р. Вилькин, Т. М. Канавец.– М.: Физкультура и спорт, 1985.– 176 с.