

5. Опейкин, М. В. Физическая подготовка студентов нефизкультурных вузов средствами традиционного карате-до: автореф. дис. М., 2008. С. 23. 6. Перова Г.М., Глачаева С.Е. Пути повышения уровня физической подготовленности студентов высшей школы. // Сб. материалов Междунар. науч.-практ. (очно-заочной) конф. «Современные здоровьесберегающие технологии». – Орехово-Зуево: ГГТУ, 2016.

ИЗУЧЕНИЕ ИНТЕРЕСА СТУДЕНТОВ К ФИЗКУЛЬТУРНО-РЕКРЕАЦИОННОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Горовой В.А.,

Мозырский государственный педагогический университет им. И.П. Шамякина,

Фурманов А.Г., д-р пед. наук, профессор,

Белорусский государственный университет физической культуры,

Республика Беларусь

Привлечение людей к активным занятиям физической культурой и спортом (ФКиС) – важнейшая задача физической рекреации (ФР). Вместе с тем в последние годы наблюдается снижение интереса к таким популярным видам спорта, как тяжелая атлетика, спортивная гимнастика, плавание, некоторым спортивным играм, увеличение текучести занимающихся в спортивных школах и секциях [1].

На наш взгляд, это объясняется тем, что организаторы ФР недостаточно учитывают человеческий фактор. Наряду с созданием объективных условий для занятий (строительство новых стадионов, спортзалов и бассейнов, обеспечение спортивным инвентарем и оборудованием, увеличение числа квалифицированных специалистов), не уделяется должного внимания субъективным факторам – формированию мотивов, потребностей и интересов занимающихся.

Интересы – важное звено в цепи побуждения людей к занятиям ФКиС. Под ними понимается избирательное отношение человека к объекту, обладающему определенной значимостью и эмоциональной привлекательностью. В каждом интересе обычно представлены оба эти момента, но соотношение между ними на разных уровнях сознания различно. Когда общий уровень осознания невысок, господствует эмоциональная привлекательность объекта. Чем выше уровень осознания, тем большую роль в интересе играет его объективная значимость [2].

О наличии интереса можно судить по некоторым показателям поведения людей: интеллектуальной активности, эмоциональным и волевым проявлениям, свободе выбора деятельности.

Интеллектуальная активность людей определяется без особых трудностей. Она проявляется в стремлении постичь причинно-следственные связи движений, понять значение спорта в жизни человека, в развитии собственных физических и духовных сил. Осознание значимости и основных принципов занятий ФКиС способствует укреплению интереса.

Свободный выбор спортивных занятий свидетельствует о наличии у человека действенного интереса.

Интересы обычно возникают на основе тех мотивов и целей физкультурно-спортивной деятельности [3; 4], которые связаны с:

а) удовлетворенностью занятиями ФКиС (динамичность, эмоциональность, новизна, разнообразие, общение и т. д.);

б) результатами занятий (приобретение новых знаний, умений и навыков, овладение двигательными действиями, испытание себя, преодоление больших нагрузок, улучшение результата, получение спортивного разряда и мн. др.);

в) перспективой занятий (физическое совершенство и гармоническое развитие, воспитание двигательных и личностных качеств, укрепление здоровья, повышение мастерства).

У людей без определенных целей в ФР не отмечается и достаточного интереса к ней.

В целом интересы к занятиям ФКиС бывают крайне неустойчивы, поэтому формируют в основном активные интересы, которые отличаются большим разнообразием, глубиной и устойчивостью.

Целью нашего исследования являлось изучение интереса студентов к физкультурно-рекреационной деятельности, ее ценностям, особенностям организации и проведения, определения их двигательной активности (ДА). Достижение поставленной цели позволит получить информацию о постановке процесса физического воспитания в учреждениях высшего образования (УВО), его положительных и негативных результатах.

В нашем исследовании приняли участие студенты шести УВО: Мозырский государственный педагогический университет имени И. П. Шамякина, Полесский государственный университет, Могилевский государственный университет имени А. А. Кулешова, Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка, Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины, Гродненский государственный университет имени Янки Купалы. В анкетном опросе участвовали 957 студентов (772 девушек и 185 юношей) дневной формы обучения факультетов нефизкультурного профиля и 154 сотрудника из числа профессорско-преподавательского состава (ППС) кафедр физического воспитания и факультетов физкультурного профиля перечисленных УВО.

Удовлетворение одной из естественных потребностей человека в ДА – необходимое условие функционирования ФР, без соблюдения которого она теряет всякий смысл. Для организма ДА является физиологической потребностью.

Учебный день студентов насыщен значительными умственными нагрузками. На учебные занятия в УВО и самоподготовку в течение суток 32,9 % студентов тратят 6–7 часов, 36,7 % – 8–9 часов, 30,4 % – 10 часов и более. Это серьезная психофизиологическая нагрузка на организм молодого человека. Кроме этой нагрузки студент может испытывать гиподинамию, связанную с продолжительной умственной работой, не предусматривающей ДА. Следует учитывать также имеющее место неправильное и нерегулярное питание студентов, недостаточный сон.

Как показывает практика, двухразовых занятий в неделю по 80–90 минут по предмету «Физическая культура» недостаточно для поддержания оптимального психофизического состояния студентов. Данное заключение совпадает с мнением самих студентов. Так, 27,4 % девушек и 25,9 % юношей считают необходимым недельным объемом ДА 5–8 ч; 47 % девушек и 47 % юношей – 9–13 ч; 7,7 % девушек и 11,4 % юношей – 14–18 ч; 4,9 % девушек и 2,7 % юношей – 19–24 ч. Таким образом 87,2 % девушек и 87,0 % юношей считают, что недельный объем ДА у студентов должен быть более 4 часов. Из числа профессорско-преподавательского состава (ППС) 7,2 % считают, что недельный объем ДА у студентов должен быть 19–24 часов; 18,2 % – 14–18 часов; 48 % – 9–13 часов; 25,3 % – 5–8 часов; 1,3 % – 1–4 часа.

В таблице представлены формы ФР, которым отдают предпочтение студенты.

Таблица – Формы ФР, востребованные студентами

Каким формам физкультурно-рекреационной деятельности Вы отдадите предпочтение?	Ответы в %	
	девушки	юноши
Организованным кафедрой физического воспитания	33,7	33,5
Организованным физкультурно-спортивным клубом	22,8	17,8
Самостоятельным	44,5	51,4
Примечание – проценты в сумме не составляют 100, так как респонденты могли указать несколько ответов		

Как видно из таблицы 1, большинство студентов (44,5 % девушек и 51,4 % юношей) отдают предпочтение самостоятельным занятиям, которые свойственны ФР. В то же время организованные занятия предпочитают 56,5 % девушек и 51,3 % юношей, что повышает роль кафедр физического воспитания и спортивных клубов УВО при организации ФР.

Интересен выбор форм занятий ФР вызывающих наибольший интерес среди студентов. Так, девушки, кроме самостоятельных занятий, к числу приоритетных форм относят турпоходы выходного дня (35,4 %), занятия в секции по виду спорта (28,6 %), утреннюю гигиеническую гимнастику (21,2 %), участие в спортивно-массовых мероприятиях (17,7 %), участие в спартакиаде (13,5 %). В свою очередь, юноши на первое место ставят занятия в секциях по видам спорта (46,5 %), самостоятельные занятия (37,8 %), турпоходы выходного дня (28,7 %), участие в спортивно-массовых мероприятиях (17,8 %), утреннюю гигиеническую гимнастику (10,3 %), участие в спартакиаде (7,6 %).

В качестве компонента ДА и средства ФР отмечены 20,6 % девушек и 10,8 % юношей популярные среди молодежи дискотеки (танцы). Их высокий эмоциональный эффект сопряжен и с хорошим функциональным эффектом (пульсовой режим 120–140 уд/мин, моторная плотность 90 %). Как считают 81,2 % ППС, дискотеки, организованные УВО, можно использовать в качестве компонента ДА. Среди опрошенных студентов 49,9 % девушек и 32,9 % юношей хотели бы использовать в качестве компонента ДА дискотеки, организованные УВО. Другим формам занятий ФР отдают предпочтение 0,9 % девушек и 3,2 % юношей.

Говоря о регулярности занятий, можно констатировать высокий процент систематических занятий физической культурой и спортом студентами в свободное время (45,2 % девушек и 51,9 % юношей). Частота занятий физическими упражнениями выглядит следующим образом: 26 % девушек и 22,7 % юношей занимаются 1–2 раза в неделю; 11,5 % девушек и 21,6 % юношей – 3–4 раза в неделю; 7,5 % девушек и 7,6 % юношей – ежедневно. К сожалению 40,6 % девушек и 33,5 % юношей занимаются физической культурой и спортом в свободное время от случая к случаю, а 14,2 % девушек и 14,6 % юношей не занимаются вообще.

Важно отметить, что значительная часть (45,7 % девушек и 37,8 % юношей) студентов считают, что их двигательный режим является недостаточным для нормальной жизнедеятельности и сохранения здоровья. Кроме того, 17,8 % девушек и 8,7 % юношей не уверены в том, что их двигательный режим является достаточным. Приведённые данные можно трактовать как подтверждение того, что, во-первых, занятия физической культурой и спортом в УВО не способствуют формированию объективной оценки оптимального уровня ДА и состояния здоровья самих занимающихся; а во-вторых, что практические занятия физической культурой и спортом и другими видами ДА формируют критическое отношение как к объёму ДА, так и к своему психофизическому состоянию.

В то же время 36,5 % девушек и 53,5 % юношей, занимающихся спортом, либо другими видами ДА, считают, что объём их ДА достаточен для поддержания и укрепления здоровья.

Также нами были выявлены затраты свободного времени студентов на ФР в течение недели: 19,7 % девушек и 14,6 % юношей тратят 1 ч в неделю; 40 % девушек и 28,1 % юношей 2–3 ч в неделю; 25,8 % девушек и 28,7 % юношей – 4–5 ч в неделю; 10 % девушек и 13,5 % юношей 6–7 ч в неделю; 2,8 % и 11,9 % юношей – 8–10 ч в неделю; 1,7 % девушек и 3,2 % юношей – 10–12 ч и более в неделю.

Низкая активность значительной части студентов (59,7 % девушек и 42,7 % юношей) в сфере ФР, а также недостаточная компетентность студентов в вопросах физической культуры и спорта (по данным исследования только 35,4 % девушек и 50,8 % юношей компетентны в вопросах данной области) позволяет предположить резкое снижение объёма ДА и, как следствие, значительное снижение уровня физической подготовленности и ухудшение физического состояния студентов.

Необходимо подчеркнуть, что в дополнительных знаниях по организации оптимального двигательного режима, по данным опроса, нуждаются 41,3 % девушек и 31,3 % юношей, ещё 20,3 % девушек и 17,3 % юношей сомневаются в своих знаниях по данному вопросу.

Кроме того, более глубокие знания о методах самоконтроля в процессе занятий физическими упражнениями желали бы получить 48,5 % девушек и 37,8 % юношей.

Очевидно, что высокий уровень знаний о значении ФР в поддержании работоспособности и сохранения здоровья повысит мотивацию студентов к данной деятельности.

В свою очередь, среди мотивов, побуждающих студентов к занятиям ФР, у 29 % девушек и 37,8 % юношей является улучшение самочувствия; 54,5 % девушек и 39,5 % юношей участвуют в физкультурно-рекреационной работе с целью коррекции фигуры; 13,9 % девушек и 24,9 % юношей – чтобы повысить работоспособность. В процессе ФР налаживают отношения в коллективе 5,1 % девушек и 2,2 % юношей; 22,7 % девушек и 33,5 % юношей получают удовольствие от этой деятельности, а 16,2 % девушек и 23,2 % юношей приятно проводят время. Более 20 % (28,9 % девушек и 21,6 % юношей) студентов участвуют в ФР чтобы получить зачет.

Интересен тот факт, что 92,1 % девушек и 90,8 % юношей оценивают привлекательность форм ФР в УВО как среднюю и высокую.

Основной причиной, мешающей студентам заниматься ФР, является отсутствие свободного времени (у 60,4 % девушек и у 62,2 % юношей). Также главными причинами являются следующие: у девушек – неумение организовать свой двигательный режим (15 %), слабое здоровье (13,5 %), в УВО нет секции по любимому виду спорта (13,2 %), не учитываются интересы при организации занятий

(11,7 %), плохая спортивная база (10,9 %), никто не приглашает на занятия (8,9 %); у юношей – в УВО нет секции по любимому виду спорта (16,8 %), неумение правильно организовать свой двигательный режим (13,5 %), плохая спортивная база (9,2 %), слабое здоровье (9,2 %), никто не приглашает на занятия (7 %), не учитываются интересы при организации занятий (4,3 %). Другие причины мешающие заниматься ФР, отметили 6,5 % девушек и 7 % юношей.

Из чего следует, что учет интересов при организации занятий ФР, увеличение количества секций по видам спорта, помощь в организации двигательного режима, а также личное приглашение на занятия являются важными условиями вовлечения студентов в ФР.

Следует также отметить, что многие студенты выделяют факторы, отрицательно сказывающиеся на их психоэмоциональном состоянии. Наиболее значимым фактором, вызывающим отрицательные эмоции у девушек при занятиях ФР, является невозможность соблюдения в полной мере требований личной гигиены после занятий физическими упражнениями. В связи с этим отметим, что действие этого фактора, несомненно, значительно снижает эффективность процесса формирования физической культуры личности студента, более того, способствует возникновению антипатии к занятиям всеми видами ДА.

Таким образом, из результатов исследования можно сделать выводы:

- 1) ДА студентов не соответствует физиологическим потребностям (ограничена занятиями по физической культуре);
- 2) активизации и совершенствования требует работа по организации ФР в УВО;
- 3) при составлении программ занятий необходимо учитывать склонность студентов к различным видам ФР;
- 4) необходимо повышение роли физкультурно-спортивных клубов при организации ФР (проведение спартакиад в несколько этапов, ежемесячное проведение турпоходов выходного дня и т. д.);
- 5) рекомендуемый двигательный режим для студентов – 9–13 ч в неделю.

1. Фурманов, А. Г. Физическая рекреация: учеб. пособие для студентов вузов / А. Г. Фурманов. – Минск: МЕТ, 2009. – 495 с.

2. Платонова, Л. М. Некоторые методические и теоретические аспекты исследования структуры физкультурных и спортивных интересов / Л. М. Платонова. – Минск: Высш. шк., 1980. – 18 с.

3. Психология: пособие для студ. БГУ, обучающихся по спец. гуманитар. и естественнонауч. профилям / И. А. Фурманов [и др.]; под общ. ред. И. А. Фурманова. – Минск: БГУ, 2007. – 259 с.

4. Соколов, В. А. Источники физкультурно-спортивной активности молодежи / В. А. Соколов. – Минск: Польша, 1987. – 103 с.

5. Круглик, И. П. Сравнительный анализ спортивных интересов к занятиям физической культурой и спортом у студентов-первокурсников / И. П. Круглик, Е. Е. Хританович, И. И. Круглик // Здоровье для всех: материалы II Междунар. науч.-практ. конф., Пинск, 20–22 мая 2010 г.: в 2 ч. / Нац. банк РБ [и др.]; редкол.: К. К. Шебеко [и др.]. – Пинск, 2010. – Ч. 1. – С. 233–234.

6. Реховская, С. Н. Физическая рекреация как фактор самореализации личности взрослого человека: дис. ... канд. психол. наук: 13.00.04 / С. Н. Реховская. – СПб., 2007. – 194 с.

СКАНДИНАВСКАЯ ХОДЬБА КАК СРЕДСТВО ОЗДОРОВЛЕНИЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Гутько О.И., канд. пед. наук, доцент,

Борисов В.Я., доцент,

Минский государственный лингвистический университет,
Республика Беларусь

Укрепление и сохранение здоровья студенческой молодежи, повышение уровня физической работоспособности средствами и методами оздоровительной физической культуры относится к числу наиболее актуальных проблем.