

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ СТУДЕНТОВ 1-2 КУРСОВ*А.В.Мазурина, В.А. Тришкин**Смоленский государственный университет спорта*

Специфика учебной деятельности студента высшего образовательного учебного учреждения обуславливает снижение двигательной активности в течение дня. В свою очередь, длительное ограничение двигательной активности приводит к снижению умственной работоспособности, ослаблению скелетной мускулатуры, нарушению осанки.

Проблема совершенствования физического воспитания в вузе обусловлена ухудшением состояния здоровья студенческой молодежи, что не является для большинства студентов насущной потребностью.

Тем не менее, проведенный опрос показал, что большинство из них считает высокий уровень здоровья необходимым для каждого молодого человека, но только малая часть на практике придерживается основных принципов здорового образа жизни.

Отношение молодежи к занятиям физической культурой и спортом – одна из актуальных проблем образовательного процесса.

Опрос студентов направлений подготовки «Педагогическое образование», «Менеджмент», «Туризм» Смоленского государственного университета спорта показал, что для многих традиционная организация занятий по физической культуре утомительна, неинтересна и не вызывает желания к самостоятельным занятиям. Поэтому многие выбирают альтернативу – написание рефератов, вместо посещения занятий, тем самым, уменьшая свою двигательную активность еще примерно на 20%.

В тоже время, многие студенты отмечают желание заниматься физическими упражнениями, если они будут для них доступны, эмоциональны и помогут сблизиться с однокурсниками и чувствовать себя наравне с ними.

В ходе исследования был проведен опрос студентов 1-2 курсов направлений подготовки «Педагогическое образование», «Менеджмент», «Туризм» Смоленского государственного университета спорта об использовании плавания на занятиях по физической культуре.

В ходе опроса являлось выявление причин, которые привели студентов к занятиям плаванием. Основной причиной выбора занятий плаванием явилось желание студентов заниматься физической культурой и невозможность посещения спортивных секций, занятий фитнесом, аэробикой. Большая часть студентов (34%) ответили, что посещение занятий по плаванию позволило им сблизиться с однокурсниками, так как увеличилось время общения с ними. И только 17% дали ответ, что посещение занятий плаванием было ими выбрано как средство их оздоровления. Последнее место заняло утверждение, что посещение занятий по физической культуре поднимают мнение о занимающихся в глазах родственников, друзей, знакомых. Количественные данные результаты опроса приведены на рисунке 1.

Изучение интереса к плаванию студентов позволило определить три основных мотива для занятий: эмоциональность занятий; дополнительная возможность общения с друзьями; снятие эмоционального перенапряжения, учебных стрессов.

Оценивая общую физическую подготовленность студентов, можно отметить, что, если в первом семестре только 2% студентов было способно проплыть 25 м, то во втором в зачетные требования были включены дистанции 25 и 50м.

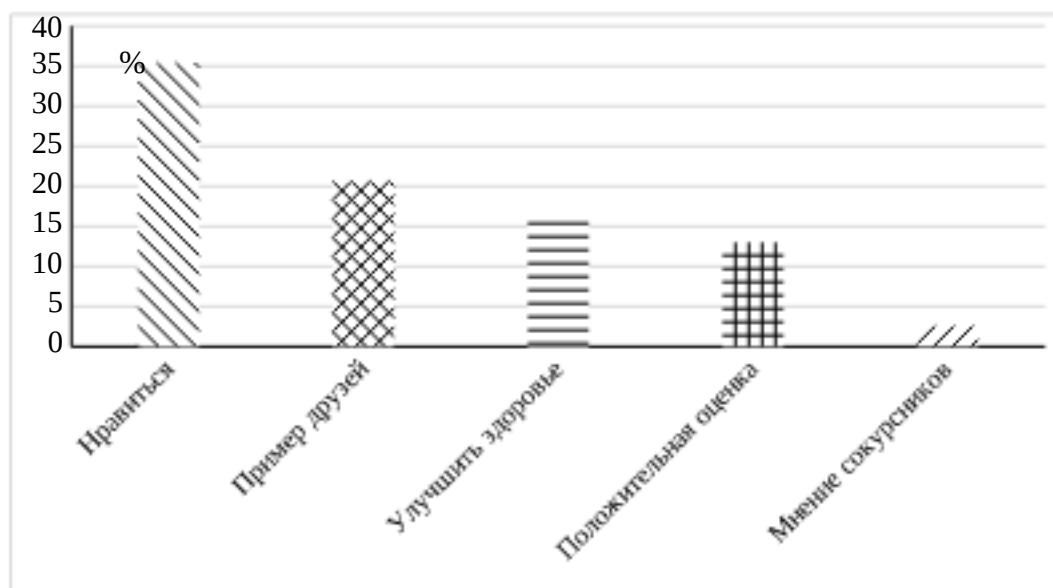


Рисунок - 1. Причины выбора занятий плаванием студентами 1-2 курсов

Одним из важных выводов исследования можно считать то, что наиболее привлекательными характеристиками занятий плаванием являются их способность снимать напряжение учебной недели, эмоциональность и возможность общения во время занятий с однокурсниками. Подобная привлекательность обусловлена тем, что в процессе этих занятий происходит вытеснение негативных эмоций, связанных с учебной перегрузкой, учебными стрессами, а также с возможностью более быстрой интеграции студентов в студенческую среду. В процессе подобных занятий студенты - первокурсники знакомятся со студентами старших курсов, и их быстрее принимают в свою среду.

Список использованных источников

1. Виленский М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие [Текст]: учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. - М.: Гардарики, 2007 - 218 с.
2. Череп З.П. Отношение студентов к занятиям по плаванию. / З.П.Череп, В.В. Заплетина. // Наука – 2020. – 2019. - № 10 (35)