

ОТНОШЕНИЕ СТУДЕНТОВ ГУМАНИТАРНОГО ИНСТИТУТА К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ И ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Н. М. Владимиров, Г. Л. Владимирова

О союзе здоровья и физической культуры известно с незапамятных времён. Где этого союза нет, пространство заполняется болезнями, снижением работоспособности, раздражительностью и даже недовольством жизнью [3].

Однако в последние годы наблюдается резкое снижение интереса к занятиям физической культурой среди молодёжи. Это объясняется выбором других ценностных ориентаций, таких как работа в свободное от учёбы время с целью проведения досуга и т. д. Смена приоритетов привела к снижению уровня и качества жизни, сокращению спортивных секций при коллективах физкультуры, снижению уровня физической подготовленности молодёжи [4].

Здоровый образ жизни в последние годы стал актуальной темой для обсуждения, раньше этот вопрос поднимался лишь при обследовании у врача, а сегодня мы можем услышать и увидеть призывы к здоровому образу жизни практически везде: как на телевидении, так на радио и в газетах. В настоящее время увеличилось число исследователей, которые изучают отношение современной молодёжи к здоровому образу жизни и рассматривают влияние социально-психологических факторов на отношение молодёжи к здоровому образу жизни [1].

Попробуем выявить факторы, которые оказывают влияние на образ жизни современной молодёжи. Потому, что ведение нездорового образа жизни наносит непоправимый урон здоровью, который если не проявляется сразу, то обязательно откликнется в дальнейшем.

Мы провели опрос, в котором участвовало 98 человек. Из всех опрошенных 62 человека не курят, 22 курят и 14 находятся в состоянии избавления от вредной привычки. Также выяснилось, что 24 человека совсем не употребляют спиртные напитки, изредка или по праздникам 63 человека и 11 предпочитают провести выходные с бутылкой пива или вином. А также 77 человек очень любят смотреть спортивные телепередачи, 13 человек смотрят изредка, а 8 человек не смотрят спортивные телепередачи вообще.

Еще одной из задач нашего исследования являлось выяснение популярности различных видов спорта среди студентов Гуманитарного института ЮГУ. Опрос показал следующее:

- Лёгкая атлетика – 17 чел;
- Плавание – 11 чел;
- Лыжи – 7 чел;
- Баскетбол – 6 чел;
- Волейбол – 4 чел;
- Настольный теннис – 5 чел;
- Фитнес – 8 чел;
- Борьба вольная – 10 чел;
- Футбол – 8 чел;
- Атлетическая гимнастика – 7 чел;
- Велосипедный спорт – 4 чел;
- Бильярд – 5 чел;
- Хоккей – 6 чел.

В целом, большинство опрошенных студентов занимались различными видами спорта, но нашлись и такие, которые не занимались спортом вообще. Всё же большинство студентов считают, что здоровый образ жизни – это здорово, это победа над собой!

Большинство опрошенных студентов предпочитает проводить свободное время дома, а большинство опрошенных студенток проводят свободное время гуляя с друзьями. Но

самым печальным является то, что женская часть опрошенных не изъявляет желания заниматься спортом. Это говорит о том, что девушки и юноши имеют разные предпочтения в проведении свободного времени.

В результате проведенного социологического исследования получены следующие результаты:

- Оказалось, что большинство опрошенных студентов не имеют вредных привычек. Но при этом среди юношей процент имеющих вредные привычки больше, чем среди девушек.
- Студенты не уделяют должного внимания правильному питанию.
- Часть опрошенных студентов, как юношей, так и девушек не делают утреннюю зарядку.
- Большинство опрошенных студентов считают, что здоровый образ жизни способствует успеху в других сферах человеческой деятельности.
- Юноши и девушки в основном тратят достаточно много денег на приобретение витаминов, полезных продуктов питания и т. п., но есть некоторое количество студентов, которые предпочитают тратить небольшое количество денег или вообще не тратиться.
- Часть студентов считает, что абсолютно здоровая нация это иллюзия.
- Большинство считает, что для поднятия жизненного тонуса необходимы: соблюдение режима дня, занятие спортом и постоянные прогулки на природе.

В заключении можно сказать, что сложившаяся на данный момент ситуация не вызывает опасений. Студенты положительно относятся к занятиям физической культурой. Исследование показало, что студентов с вредными привычками стало меньше. А значит, повысился процент ведущих здоровый образ жизни.

Сейчас наш университет предоставил возможность студентам самим выбирать себе вид спорта, которым бы они могли заниматься на занятиях физической культурой, будь то бассейн, волейбол или настольный теннис, что должно заинтересовать студентов [2].

Примечание: данное исследование нельзя рассматривать как диагностику состояния по данной проблеме во всем университете. Исследование проводилось только среди студентов Гуманитарного института.

Литература

1. Барчуков, И. С. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика : учеб. пособие для студентов вузов [Текст] / И. С. Барчуков, А. А. Нестеров ; [рец. : В. И. Богословский, Г. Н. Пономарев, А. А. Горелов]. – М. : Академия, 2008.
2. Владимиров, Н. М. Силовая подготовка в тренажерном зале: учебное пособие [Текст] / Н. М. Владимиров, С. П. Довгаль, А. И. Дорожкин [и др.] – Ханты-Мансийск : УИП ЮГУ, 2012. – 49 с.
3. Туманян, Г. С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование : учеб. пособие для студентов вузов [Текст] / Г. С. Туманян. – 3-е изд., стер. – М. : Академия, 2009. – 332 с.
4. Хорькова, А. С. Развитие силовых способностей у студенток с использованием модульной технологии в процессе физического воспитания : дис. ... канд. пед. наук [Текст] / А. С. Хорькова. – Москва, 2011. – 180 с.