

УДК 796.61

ОТНОШЕНИЕ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ К ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ
КАК КОМПОНЕНТА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

К. Ф. ГОЛУБЕВА

(Представлено: канд. пед. наук, доц. В.М. Наскалов)

Проанализировано отношение студентов и школьников к здоровому образу жизни, двигательной активности, спортивным соревнованиям и влиянию на их организм занятий физическими упражнениями по результатам опроса с помощью специально разработанной анкеты. Выявленные мотивации могут служить для совершенствования физического воспитания в образовательном процессе школ и учреждений высшего образования.

Решением актуальной проблемы теории и практики физического воспитания (ФВ) является разработка методологических основ для выполнения Государственных программ по формированию здорового образа жизни (ЗОЖ) населения, а также требований Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса Республики Беларусь. Для этого необходимо создавать такие технологические модели физической культуры (ФК), которые существенно изменили бы проблемную ситуацию, отношение личности к своему здоровью. В этой связи особое значение имеет создание таких педагогических технологий, которые учитывали бы все формы организационно-педагогической деятельности (учебной и внеучебной), условия, обеспечивающие включение студенческой молодежи в ЗОЖ. Поэтому одним из приоритетных направлений развития современной науки в области физической культуры и спорта (ФКиС) является разработка организационных и теоретико-методических основ формирования ФК личности, как основного компонента ЗОЖ [1–6].

Важнейшим аспектом образа жизни является ведение ЗОЖ, под которым нами понимается *оптимальное функционирование организма в любых экологических условиях, обеспечивающее здоровье, гармоничное развитие и оптимально высокий уровень физической подготовленности.*

Цель исследования – выявить отношение учащейся молодежи к двигательной активности как компоненту ведения здорового образа жизни.

Задачи:

1. Разработать анкету для опроса школьников и студентов.
2. В результате опроса выявить мотивации школьников к занятиям физической культурой и спортом.

Методы исследования: опрос, математико-статистическая обработка полученных результатов.

Выполнение принятого Советом Министров Республики Беларусь постановления «О государственной программе по формированию ЗОЖ населения Республики Беларусь на 2002–2006 гг.», прежде всего, связано с пропагандистской деятельностью по ее внедрению среди учащейся молодежи. Для того чтобы выявить существующее отношение учащейся молодежи к ЗОЖ, нами был проведен опрос с помощью анкетирования, в котором опрашивались школьники 10–11 классов (1271 человек), студенты основного отделения (1440 человек) и студенты, отнесенные к специальной медицинской группе (420 человек).

В результате выявлено, что в ответе на первый вопрос только студенты основного отделения были практически единодушны (80 %) в определении ЗОЖ как комплексного понятия, но самого определения не дали (таблица 1).

Таблица 1

Результаты опроса учащейся молодежи о содержании понятия
здоровый образ жизни (% от числа опрошенных респондентов)

Вариант ответа	Студенты групп		Школьники (10–11 класс)	Всего
	основной	специальной медицинской		
1. Отказ от вредных привычек	20	21	21	20,6
2. Двигательная активность	5	15	20	13
3. Рациональное питание		9	9	6
4. Правильное чередование режима нагрузок и отдыха	-	13	11	8
5. Соблюдение гигиенических мероприятий	5	6	8	6
6. Комфортные условия жизни		5	8	4
7. Комплексное понятие	80	32	23	45

Студенты основной и медицинской групп отметили, что наиболее важным. В тоже время 20,6% указали, что важным компонентом ведения ЗОЖ является отказ от вредных привычек. Двигательная активность, по их мнению, не имеет существенного значения для ведения ЗОЖ.

Всего 2,6% учащейся молодежи систематически выполняют закаливающие процедуры, от случая к случаю в течение года этим занимаются 23% и только летом используют закаливание солнечными ваннами 39% молодых людей (таблица 2).

Таблица 2

Результаты опроса учащейся молодежи об отношении к закаливающим процедурам
(% от числа опрошенных респондентов)

Вариант ответа	Студенты групп		Школьники (10–11 класс)	Всего
	основной	специальной медицинской		
1. Использую закаливающие процедуры на открытом воздухе	-	9	6	3
2. Использую водные закаливающие процедуры	-	10	7	3,6
3. Использую закаливание солнечными ваннами, но только летом	35	36	47	39
4. Выполняю закаливающие процедуры систематически	-	8	-	2,6
5. Выполняю закаливающие процедуры от случая к случаю	35	22	13	23
6. Не выполняю по незнанию	25	15	17	19

Всего 31,6% студентов и школьников занимаются ФУ, в спортивных секциях 11,6%, по месту жительства 15%, регулярно занимаются спортом 11% (таблица 3).

Таблица 3

Результаты опроса учащейся молодежи об отношении к двигательной активности
(% от числа опрошенных респондентов)

Вариант ответа	Студенты групп		Школьники (10–11 класс)	Всего
	основной	специальной медицинской		
1. Занимаюсь дома ФУ самостоятельно	20	45	30	31,6
2. Занимаюсь в спортивной секции	5	9	21	11,6
3. Собираемся с друзьями позаниматься по месту жительства	30	9	6	15
4. Регулярно занимаюсь спортом	15	9	9	11
5. Двигательной активности предпочитаю другие мероприятия	15	15	4	11
6. В неделю занимаюсь ФК 2–4 ч	25	13	30	22,6

В то же время 20 % студентов из этого количества и 5 % школьников спорт не интересует. Следовательно, большая часть из студентов и школьников занимает по отношению к спорту скорее пассивную, чем активную позицию (таблица 4).

Причем, следует отметить, что с увеличением количества передач по оздоровительному направлению таких как, атлетическая гимнастика, фитнес и другие вызвало повышение интереса к телевизионным передачам этого направления у студентов.

Таблица 4

Результаты опроса учащейся молодежи об отношении к занятиям спортом
(% от числа опрошенных респондентов)

Вариант ответа	Студенты группы		Школьники (10–11 класс)	Всего
	основной	специальной медицинской		
1. Занимаюсь регулярно	35	28	26	30
2. Предпочитаю участие в соревнованиях за группу, факультет	15	12	16	14
3. Больше нравится «поболеть» за любимого спортсмена	25	17	29	23
4. Предпочитаю следить по телевидению	20	27	24	24
5. Спорт меня не интересует	20	16	5	14

После занятий физическими упражнениями большинство студентов и школьников чувствуют себя уверенно и возбужденно сразу после занятий по ФВ, а бодрость на следующий день после занятий. Однако удовлетворенность от занятий ФУ испытывают лишь 27% (таблица 5).

Таблица 5

Результаты опроса учащихся молодежи о самочувствии
после занятий физическими упражнениями (% от числа опрошенных респондентов)

Вариант ответа	Студенты группы		Школьники (10–11 класс)	Всего
	основной	специальной медицинской		
1. Чувствую себя увереннее	70	40	73	67
2. Чувствую бодрость после занятий и на следующий день	54	36	67	51,5
3. Чувствую возбужденное состояние	90	34	92	72
4. Удовлетворенность	32	45	44	27
5. Чувствую вялость и сонливость	11	19	10	13
6. Усталость	37	15	21	24
7. Боли в мышцах, влияющие отрицательно на общее самочувствие	33	33	23	26

Вследствие пониженного иммунитета как результата недостаточной двигательной активности учащейся молодежи, 79% опрошенных респондентов болеют 3–4 раза в году простудными заболеваниями. Не болели лишь 5% студентов и школьников. Около 7% болеющих 2 раза в году обращались в поликлинику с заболеваниями ССС, а 6% имеют хронические заболевания органов дыхания (таблица 6).

Таблица 6

Характеристика уровня заболеваемости учащейся молодежи
(% от числа опрошенных респондентов)

Вариант ответа	Студенты группы		Школьники (10–11 класс)	Всего
	основной	специальной медицинской		
1. Нет, никогда не болел	5	1	6	5
2. Болею простудными заболеваниями 3–4 раза в год	90	72	76	79
3. Болею сердечно-сосудистыми заболеваниями 2 раза в год	5	11	5	7
4. Заболевания органов дыхания 1–3 раза в год	-	10	8	6
5. Заболевания опорно-двигательного аппарата 1 раз в год	-	5	5	3

Выводы.

В процессе социологического исследования выявлено, что у студентов и школьников не сложились положительные мотивации к регулярным самостоятельным занятиям физическими упражнениями. Это объясняется тем, что большинству студентов и школьников не нравится организация и содержание образовательного процесса по физической культуре, так как они вызывают отрицательные эмоции, плохая организация и содержание занятий не доставляют чувства удовлетворения от занятий физическими упражнениями. Отсюда, если бы занятия по физической культуре не были бы обязательными, то большинство студентов и школьников, скорее всего, не ходили бы на них. За время обучения отношение к занятиям ухудшилось у 67,6% студентов.

Для организации самостоятельных занятий необходимый объем знаний в области ФКиС считают, что имеют всего 44,1% студентов.

Следовательно, совершенствование образовательного уровня физического воспитания через овладение теоретико-методическими знаниями, умениями и навыками, повышение мотиваций к занятиям

физическими упражнениями является актуальной задачей образовательного процесса по физической культуре.

ЛИТЕРАТУРА

1. Абаскалова, Н. П. Системный подход в формировании здорового образа жизни субъектов образовательного процесса «школа – вуз» : дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.01 / Н. П. Абаскалова. – Новосибирск, 2001. – 367 л.
2. Двигательная активность и здоровье / Н. А. Агаджанян [и др.]. – Казань : Изд-во КГУ, 2005. – 216 с.
3. Ганьшина, Г. В. Формирование здорового образа жизни молодежи средствами рекреативных технологий : автореф. ... канд. пед. наук : 13.00.02 / Г. В. Ганьшина ; Тамбов. гос. ун-т им. Г. Р. Державина. – Тамбов, 2005. – 28 с.
4. Гафиатулина, Н. Х. Специфика отношения учащейся молодежи России к здоровью в социокультурном контексте : автореф. дис. ... канд. социолог. наук : 20.00.04 / Н. Х. Гафиатулина ; Южный федер. ун-т. – Ростов н/Д, 2007. – 24 с.
5. Наскалов, В. М. Теоретико-методические основы формирования здорового образа жизни студентов / В. М. Наскалов, Т. П. Юшкевич // Ученые записки : сб. науч. тр. / Белорус. гос. акад. физ. культуры ; редкол.: М. Е. Кобринский (гл. ред.) [и др.]. – Минск, 2003. – Вып. 7. – С. 197–203.
6. Наскалов, В. М. Методологические основы формирования здорового образа жизни студентов / В. М. Наскалов // Мир спорта. – 2004. – № 1. – С. 27–31.