

Физическая культура в жизни студентов

*Самтакова А.А студент 3-го курса, направление «экономика»
Томский политехнический университет Юргинский технологический
институт*

*Научный руководитель: Счастливецова И.В.старший преподаватель
Россия, г. Юрга*

В условиях изменившейся экономической, политической и социальной ситуации остались общественные ценности, значение которых не подвергается сомнению: одна из таких ценностей - физическая культура. Значение физической культуры в процессе формирования личности огромно. В этом отношении не устарела пословица - «В здоровом теле -здоровый дух».[1]

Физическое воспитание студентов является неотъемлемой частью всей учебно-воспитательной работы ВУЗов и занимает важное место в подготовке студентов к жизни, к общественно полезному труду.

Практически каждый студент задумывался ходить ли ему на занятия по физической культуре или не ходить, насколько это ему необходимо. Особенно остро этот вопрос встает перед студентами в начале нового учебного периода и его важность растет в прямой зависимости с приближением зачетных занятий. Практически каждый студент находит свои причины, которые побуждают его к действиям. Но для тех, кому мотивировать себя к занятиям по физической подготовке сложно, мы предложим несколько поводов заняться спортом.

В настоящее время, особенно в сфере физической культуры и спорта, наблюдается снижение интересов и потребностей в занятиях спортом, у студентов недостаточно сформирована мотивация к занятиям спортом. Данная проблема очевидна. Одним из условий успешного проведения занятия является знание мотивов как причины двигательных действий. Это поможет подходить к процессу выполнения физических упражнений более

осознанно и целенаправленно, что и определяет актуальность данного исследования.

Мною проведено исследование, в основе которого лежит анкетирование. В нем принимали участие студенты ЮТИ ТПУ 2 курса в количестве 25 человек.

Первый вопрос предполагал выяснить, занимаются ли вообще студенты спортом, не считая уроков физической культуры в ВУЗе, и если занимаются, то как часто. 9 человек опрошенных не занимаются спортом вообще, 13 человек занимаются спортом 2-3 раза в неделю, 3 человека - каждый день;

На второй вопрос: «Какие физкультурно-спортивные занятия вы чаще всего посещаете?» отвечали те студенты, которые ответили «занимаюсь спортом 2-3 раза в неделю». Из них: 6 человек - занимаются дома; 4 человек - посещают какую-либо секцию; 3 человек - ходят в спорт. зал.

Затем анализировалось, по какой причине студенты посещают уроки по физической культуре. Выяснилось, что для студентов важнее получить зачет 19 ответ, чем держать хорошую форму 4 ответов, и 2 студента не ходят на данные занятия по какой-либо уважительной причине.

Следующий вопрос заключался в том, что можно изменить или добавить в проведение данных уроков. 8 человек ответили, что следует увеличить нагрузку и 14 человек - нужно добавить различные упражнения соревновательного характера. Свой вариант предложили 3 человек, заключающийся в снижении нагрузки или уменьшении количества часов.[2]

Многие вузы и институты позволяют студентам заниматься различными видами спорта: волейболом, баскетболом и футболом, использовать различные тренажеры, плавать. Это повышает устойчивость к стрессу, дает море положительных эмоций и помогает студентам продолжать свою учебу в нужном для него темпе. [3]

Обучение в институте открывает перед человеком много возможностей. Физкультура же позволяет молодому человеку стать более подготовленным к неудачам в жизни. [4]

Для многих занятие спортом – это хороший способ поддерживать здоровье. К сожалению, для большинства причина посещения физкультуры – получение зачета, хотя это один из способов поддерживать себя в форме. Большая часть студентов считает, что стоит агитировать людей, проводить пропаганду здорового образа жизни, повысить актуальность физической культуры и спорта в жизни человека.

Список литературы

1. Ильинич М.В. Физическая культура студентов. - М.,2002.
2. Наговицин, Р.С. Мотивация студентов к занятиям физической культурой и спортом [Электронный ресурс] // научный журнал «Фундаментальные исследования». - № 8 за 2011 год (часть 2) / http://www.rae.ru/fs/?article_id=7798353&op=show_article§ion=content.
3. «Активизация учебно-воспитательного процесса студентов средствами физического воспитания». // Г.Д. Иванов. Изд. «Алма-Ата - Мектел - 1989г.»
4. «Физическая культура в жизни человека». // С.М. Оплавин. Ю.Т. Чихаев. Изд. "Ленинград - Знание - 1986г."