

*<sup>1</sup>Волкова Н. И., <sup>2</sup>Якимец И. В.*

## **ОТНОШЕНИЕ К ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ СТУДЕНТОК 1 И 2 КУРСА СПЕЦИАЛЬНОГО УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ**

*<sup>1</sup> Белорусский государственный технологический университет, Минск, Беларусь*

*<sup>2</sup> Белорусский государственный университет физической культуры,  
Минск, Беларусь*

По данным Министерства здравоохранения, в республике наблюдается значительное снижение количества здоровых школьников и студентов. В настоящее время количество студентов отнесенных к специальному учебному отделению, в Республике Беларусь, составляет около 30 % от общего количества занимающихся в вузе [2].

Целью преподавания предмета «Физическая культура» в вузе является формирование социально-личностных компетенций студентов, обеспечивающих целевое использование соответствующих средств физической культуры и спорта для сохранения, укрепления здоровья и подготовке к профессиональной деятельности [4]. Особенностью данной учебной дисциплины является то, что студенчески период — это последняя возможность получить знания по физической

культуре, сформировать умения и навыки в рамках государственной системы образования.

Целью данной работы являлось изучение и сравнительная характеристика отношения студенток 1 и 2 курса к занятиям по физической культуре и самооценка ими предлагаемых на занятиях физических нагрузок.

Оценка проводилась путем использования анкетирования, в котором приняли участие 397 девушек специального учебного отделения, отнесенных по состоянию здоровья к специальному учебному отделению (198 человек — студентки 1 курса, 199 — студентки 2 курса).

На вопрос «Что значит для Вас физическая культура?» более половины опрошенных студенток первого курса (58,6 %) выбрали вариант, в соответствии с которым физическая культура выступает как приятное времяпрепровождение, игра, развлечение. Н во втором курсе количество студенток, выбравших этот вариант ответа, несколько уменьшается (45 %), однако по-прежнему остается наиболее популярным. Это говорит о том, что у студенток недостаточно сформировано представление об истинном месте физической культуры в жизни человека.

Далее мы попытались выяснить наиболее значимые причины, побуждающие студенток заниматься физической культурой и спортом (каждая могла выбрать не более 3 вариантов ответа). У девушек и первого, и второго курса на первом месте стоит возможность оптимизировать вес, улучшить фигуру (28,6 % и 27,2 % соответственно), на втором — желание повысить физическую подготовленность (18,2 и 19,3 %) и на третьем — получить зачет по физической культуре (16 и 22,7 %). Здесь прослеживается негативная тенденция, связанная с увеличением количества девушек, занимающихся физической культурой из-за получения зачета по данной учебной дисциплине. Можно предположить, что после окончания обязательных занятий режим их двигательной активности будет снижен до минимума. Из полученных данных также видно, что у опрашиваемых студенток отсутствуют специальные знания о пользе двигательной активности и необходимости систематического выполнения специальных упражнений для профилактики прогрессирования имеющихся заболеваний.

Следующий блок вопросов касался самооценки студентками уровня предлагаемой им на занятиях физической нагрузки. Известно, что оптимальные физические нагрузки оказывают комплексное воздействие на повышение резервных и адаптационных возможностей организма в виде развития неспецифической устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды и совершенствование двигательных и вегетативных функций организма. На вопрос «Насколько сложными Вы считаете для себя занятия физической культурой?» 66 % первокурсниц и 53 % студенток второго курса ответили, что занятия для них скорее простые, 5,6 % и 6 % находят занятия совершенно простыми. Очень сложными нагрузки считают 4 % студенток 1 курса и 2 % — второго; скорее сложными — 24,3 и 38,7 % опрошенных. Оптимальность дозирования нагрузки характеризует также время восстановления после нее. На вопрос о скорости восстановления 67,7 % первокурсниц и 63,3 % второкурсниц ответили, что восстановление после разных нагрузок протекает по-разному. Это говорит о том, что не всегда нагрузки соответствуют индивидуальным возможностям занимающихся.

Далее мы попросили девушек оценить уровень своего физического развития, необходимого для продуктивного труда и сохранения здоровья. Как соответствующее высокому уровню свое физическое развитие оценили лишь 1,5 % первокурсниц и 2,5 % второкурсниц. Достаточным уровень своего физического развития считают 40,9 и 59,4 %, низким — 24,7 и 21,3 % студенток 1 и 2 курса соответственно. Оставшиеся студентки затруднились с ответом.

В то же время наши предыдущие исследования оценки уровня соматического здоровья по энергопотенциалу индивида по Г. Л. Апанасенко показали, что больше половины обследованных студенток (55,7 %) имеют низкий уровень соматического здоровья. Уровень физического здоровья ниже среднего наблюдается у 20,5 %, средний уровень — у 20,6 %, выше среднего — лишь у 2,8 % обследованных. Высокого уровня не отмечено ни у одной студентки специального учебного отделения [1]. «Безопасный уровень» здоровья по «Шкале соматического здоровья» находится между 3-м (средний) и 4-м (выше среднего) уровнем здоровья и соответствует 12 баллам по шкале экспресс оценки. При оценке уровня соматического здоровья ниже 12 баллов отмечается снижение адаптационных возможностей индивида, в результате чего развиваются эндогенные факторы риска, формируются патологические процессы и конкретизируются их нозологические формы. Сумма баллов, характеризующая уровень соматического здоровья индивида, достаточно информативно отражает общее состояние его здоровья [3]. Следовательно, имеется реальная возможность путем возвращения индивида в «безопасную зону» здоровья, способствовать профилактике различных, в том числе и профессиональных, заболеваний, увеличивать потенциал адаптивных возможностей организма. Таким образом, полученные результаты позволяют сделать следующие выводы:

1. Студенты, имеющие отклонения в состоянии здоровья, не осознают всей значимости занятий физической культурой. В то же время известно, что здоровье человека определяется множеством факторов, однако решающее значение среди них принадлежит оптимальному объему правильно подобранной двигательной активности. Именно этот показатель целиком и полностью зависит от человека и при необходимости может быть преобразован волей и настойчивостью человека.

2. Полученные результаты говорят о том, что необходимо, на наш взгляд, на занятиях больше внимания уделить индивидуально-дифференцированному подходу к студентам специального учебного отделения: обязательно учитывать как имеющуюся патологию и уровень соматического здоровья, так и отношение к ФК, а также интересы, предпочтения в данной области для формирования активно-положительного отношения как к обязательным занятиям, так и для формирования привычки к систематическим занятиям ФК в свободное время.

3. В настоящее время доминирует физическая подготовка в ущерб всем остальным компонентам учебной программы. Мы же считаем, что со студентами специального учебного отделения должно доминировать физическое самосовершенствование, самовоспитание, забота о своем здоровье, самообразование в этой области в течение всей жизни, формирование привычки систематически заниматься различными физическими нагрузками.

### Литература

1. *Волкова, Н. И.* Повышение эффективности учебного процесса по физическому воспитанию студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья / Н. И. Волкова, И. В. Якимец // Современный Олимпийский спорт и параолимпийский спорт и спорт для всех : материалы XII Междунар. науч. конгр. М. : РГУФК, СиТ, 2008. Т. 2. С. 25–26.

2. *Колос, В. М.* Оздоровительная физическая культура учащихся и студентов : учеб. пособие / В. М. Колос. Минск : БГУИР, 2001. 154 с.

3. *Соматическое* здоровье и методы его оценки : учеб.-метод. пособие / сост. В. А. Пасичниченко, Д. Н. Давиденко. Минск : БГТУ, 2006. 44 с.

4. *Физическая* культура : типовая учебная программа для вузов / под общ. ред. В. А. Коледы. Минск : РИВШ, 2008. 60 с.