

Кузнецова Алина Сергеевна, студентка,  
Алтайский государственный педагогический университет  
г. Барнаул

**ИССЛЕДОВАНИЕ ОТНОШЕНИЯ СТУДЕНТОВ  
ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ВУЗА К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ  
THE STUDY OF THE ATTITUDE OF STUDENTS  
OF A PEDAGOGICAL UNIVERSITY TO PHYSICAL EDUCATION**

**Аннотация.** В статье приведены данные исследования отношения студентов педагогического вуза к занятиям физической культурой.

**Abstract.** The article presents the data of a study of the attitude of students of a pedagogical university to physical education classes.

**Ключевые слова:** здоровье, физическая культура, спорт, здоровый образ жизни.

**Keywords:** health, physical culture, sports, healthy lifestyle.

Здоровье – это главная ценность человека, оно занимает самую высокую ступень в иерархии потребностей человека, это один из важнейших компонентов человеческого бытия и одно из ведущих условий успешного социального и экономического развития. Реализация интеллектуального, нравственно-духовного, физического и репродуктивного потенциала возможна только благодаря здоровой, органично развитой личности.

Физически развитый и здоровый человек – конечный результат влияния физической культуры на всё протяжении обучения, развития и воспитания учащихся. Отличное здоровье, крепкое и закалённое тело, сильная воля, качества, которые формируются в процессе занятий физической культурой и спортом, и являются хорошей основой для интеллектуального развития человека. Достичь высокого физического совершенства, избавиться от приобретённых физических недостатков, можно только путём правильного и систематического использования физических упражнений, а при использовании нетрадиционных методов и технологий можно значительно улучшить данные показатели.

Одна из важных задач современного общества – это воспитание подрастающего поколения бодрым, здоровым и жизнерадостным. Здоровье молодежи в основном зависит от организации занятий физической культурой в семье и в учебном заведении. Физическое воспитание выступает единственным способом социального воздействия на биологическое развитие, которое повышает функциональные и адаптационные возможности человека, а так же оказывает оздоровительное влияние на весь организм. В последние годы все чаще наблюдаются нарушения темпов физического развития учащихся, а также отмечен рост функциональных отклонений и хронических заболеваний. Около 50% населения страны – учащаяся молодежь, поэтому значимость этапа формирования здоровья с детских лет очень велика.

Выдвижение проблемы здоровья в число важнейших задач общественного развития обуславливает актуальность теоретической и практической ее разработки, необходимость проведения соответствующих научных исследований и выработку организационных и методических подходов к сохранению индивидуального здоровья, воспитанию потребности в здоровом образе жизни и ответственного отношения не только к собственному здоровью, но и к здоровью других людей. Одной из приоритетных задач образования должно стать сохранение и укрепление здоровья участников образовательного процесса, формирование у них ценностей здоровья и здорового образа жизни [2]. Весь период обучения в вузе должен быть пополнен активным формированием у молодёжи культуры здорового образа жизни.



Период студенчества является одной из важнейших вех в процессе развития человека. Студенты в силу заложенных в молодом организме неизрасходованных природных ресурсов рассматривают здоровье как достаточное и органически присущее, это подтверждается высоким процентом хорошей самооценки здоровья [1].

В рамках проведения практического исследования было проведено анкетирование студентов педагогического вуза, целью которого было определение отношения студентов к собственному здоровью. 85% респондентов отметили, что ведут практически здоровый образ жизни, включающий соблюдение режима дня, организацию здорового питания, занятия физической культурой и спортом. Также данные студенты отметили, отсутствие у них вредных привычек, таких как табакокурение, употребление наркотических веществ и алкогольной продукции.

Из числа опрошиваемых 34% отметили, что знают о наличии у них хронических заболеваний, самыми распространенными, в студенческой среде, заболеваниями являются заболевание желудочно-кишечного тракта и органов зрения.

45% респондентов отметили, что посещают дополнительные занятия физической культурой. Среди самых распространенных форм занятий физическими упражнениями названы: занятия в тренажерном зале, занятия фитнесом и плаванием, а также занятия танцами. К сожалению, следует констатировать, что оставшиеся 55% студентов, дополнительно физическими упражнениями не занимаются. Основной причиной отказа от занятий было названо отсутствие времени для занятий физической культурой, а также противопоказания для занятий по состоянию здоровья.

Таким образом, актуальной проблемой на сегодняшний день является необходимость теоретических и практических разработок внедрения современных и новых методик развития физических качеств у студентов, как средствами основного, так и дополнительного образования.

Формирование личности будущего специалиста в вузе является сложным и многоплановым процессом, но главная задача общества на данном этапе развития молодого человека это сохранение его здоровья. Решить эту задачу без участия самого студента невозможно. В период обучения в вузе необходимо сформировать понимание необходимости занятий физической культурой, в рамках здорового образа жизни, и создать условия для этих занятий.

*Список литературы:*

1. Виленский, М.Я. Физическая культура [Текст] / Под ред. М.Я. Виленского. – Москва : КНОРУС, 2012.
2. Егорычева, Е.В. Физическая культура – неотъемлемая часть формирования культуры здоровья студентов [Текст] / Е.В. Егорычева, И.В. Чернышева, С.В. Мусина, М.В. Шлемова // Физическая культура и спорт: интеграция науки и практики: матер. VIII междунар. науч.-практ. конф. / – Ставрополь; СГУ, 2011.

