

ХАРАКТЕРИСТИКА ОБРАЗА ЖИЗНИ МОЛОДЕЖИ ТЕХНИЧЕСКОГО ВУЗА

Шипунова М.Л., Кузнецова Л.В.

научный руководитель д-р мед. наук, проф. Колокольцев М. М.

Национальный исследовательский Иркутский государственный технический университет

В настоящее время в России наблюдается ухудшение здоровья граждан. Это объясняется рядом обстоятельств: необустроенностью и прозрачностью границ между сопредельными государствами, экономическим и политическим переустройством общества, переделом форм собственности, свертыванием государственного производства, которые привели к безработице, обнищанию, беспризорности, росту преступности и бездуховности. Как следствие - угрожающее распространение вредных привычек, таких как алкоголизм, табакокурение, проституция и наркомания, и злоупотребление ими.

В связи с этим все актуальней становится вопрос влияния физического воспитания на личностные установки человека и на его отношение к окружающим. С помощью занятий физической культурой и спортом можно проводить профилактику асоциального поведения (алкоголизм, табакокурение, наркомания) детей и молодежи. Об этом пишут в газетах, говорят по радио и по телевизору, в правительстве проводят круглые столы, посвященные обсуждению этой темы.

Жизненный опыт показывает, что средства физической культуры и спорта способствуют комплексному решению проблемы повышения уровня здоровья населения, воспитания и образования подрастающего поколения, формированию положительного морально-психологического климата в обществе.

В связи с высокой актуальностью данной темы мною было проведено исследование среди студентов. Целью данного исследования было выяснить значимость физической культуры и спорта для молодежи. В ходе исследования было проведено анкетирование среди студентов Иркутского государственного технического университета. В опросе приняли участие 30 человек. Из них 7 человек – студенты первого курса, 6 – второго, 5 – третьего, 12 – четвертого, в том числе молодых людей – 11, девушек – 19. Исследование проводилось в ноябре 2012 года. Проведенный опрос показал следующие результаты.

Большинство студентов первого курса субъективно оценивают состояние своего здоровья как хорошее (67%), остальные считают свое здоровье нормальным (33%). Среди студентов второго курса картина обратная – 33% считают свое здоровье хорошим, 67% – нормальным. 13% третьекурсников оценили свое здоровье как плохое, 57% как нормальное и 30% как хорошее. На четвертом курсе по 30% приходится на ответы «нормальное» и «хорошее» и 40% оценивают состояние своего здоровья как отличное.

На вопрос «Имеете ли Вы вредные привычки?» отрицательно ответили 20% первокурсников, 30% второкурсников, 17% третьекурсников и 23% четверокурсников. Остальные дали ответ «да, курю/выпиваю». (рис. 1). На наш взгляд, значительное количество положительных ответов по отношению к вредным привычкам связано с тем, что студенты не осознают важность здорового образа жизни.

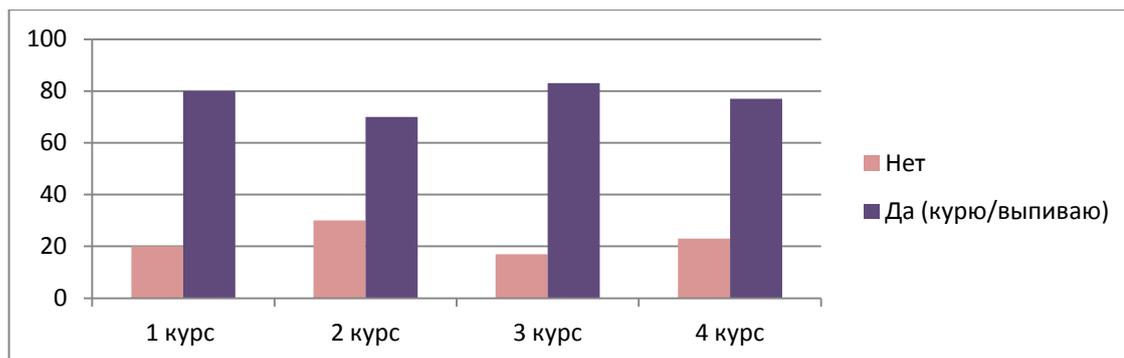


Рис. 1. Предрасположенность студентов к вредным привычкам

В вопросе об источниках и степени информированности о влиянии физической культуры на организм человека, который также предполагал возможность нескольких вариантов ответа, 67% студентов-первокурсников указали, что ознакомлены о влиянии ФК на организм человека из специализированной литературы, 17% - от преподавателей. Это связано, прежде всего, с недостаточным освещением вопросов физического воспитания в школе. Интересующиеся подростки вынуждены искать информацию в дополнительной литературе. Все студенты второго курса указали, что преподаватели осведомляют их о значимости ФК, 10% также указали на сведения из специализированной литературы. На третьем курсе 87% указали на информацию от преподавателей, а 30% ознакомлены с литературой. На четвертом курсе 73% осведомлены о важности ФК для человека от преподавателей, а 23% из специализированной литературы. Также были указаны другие источники, в числе которых телевидение, периодическая печать и личный опыт респондентов.

37% опрошенных отметили, что их полностью удовлетворяют занятия ФК в ВУЗе, однако подавляющее большинство они удовлетворяют только частично (63%).

Регулярно занимаются ФК в свободное время 17% первокурсников, 23% второкурсников, 30% студентов третьего курса и 27% четвертого курса. Самостоятельно занимаются 33% студентов первого курса, 43% второго и 43% третьего, 40% четвертого. 33% первокурсников не видят для себя необходимости в занятиях, а также 17% студентов третьего курса и 10% четверокурсников. Остальные не занимаются по субъективным причинам, осознавая, однако, значение занятий. Такие результаты подтверждают, что студенты желают заниматься физической культурой и осознают ее значимость для своего здоровья (рис. 2).

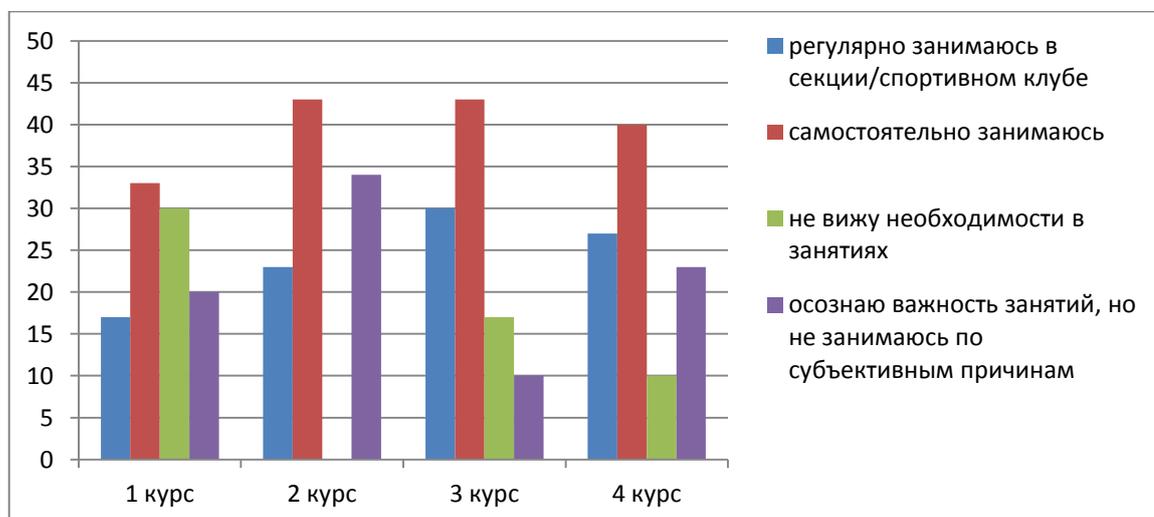


Рис. 2. Увлечение студентов физической культурой

Респонденты, не занимающиеся ФК систематически, среди причин, препятствующих этому, в большинстве своем отметили нехватку денежных средств и материально-технического обеспечения и усталость, нежелание заниматься (по 23%).

Результаты говорят об общей загруженности студентов, и недостатке денежных средств на дополнительные занятия в зале.

На вопрос, «Какие дополнительные занятия оздоровительной направленности Вы предпочитаете?» (вопрос также предполагал возможность нескольких вариантов ответа) подавляющее большинство девушек ответили, что предпочитают нетрадиционные виды занятий ФК (63%). Молодые люди предпочитают спортивные игры (54%).

Результаты по этому вопросу согласуются с вопросами об удовлетворенности занятиями в ВУЗе и причинами отказа от дополнительных занятий. Девушки предпочитают занятия нетрадиционными видами ФК, которые не включены в программу ВУЗа и требуют значительных финансовых вложений, которые студентки не могут себе позволить. Молодые люди предпочитают спортивные игры, и, хотя они включены в программу, но секции зачастую платные.

Доминирующей мотивацией в занятиях ФК девушки назвали желание отказаться от вредных привычек (47%); из второстепенных мотиваций ведущее место занимает желание улучшить фигуру, осанку, похудеть (также 47%). У молодых людей доминирующей является мотивация улучшения фигуры, наращивания мышечной массы (37%). Из второстепенных лидирующей мотивацией оказалось желание отказаться от вредных привычек (54%). Следует заметить, что второстепенных мотиваций предлагалось отметить две.

На вопрос об отношении к неурочным формам занятий подавляющее большинство студентов ответило «положительно» (67%) и «скорее положительно» (27%), что говорит о желании студентов расширять свой двигательный опыт посредством новых, нестандартных форм занятий физическим воспитанием. Студентов, относящихся к походам отрицательно, не оказалось вовсе.

На основании изучения и обработки данных исследований других авторов и по результатам моего исследования можно сделать вывод, что заинтересованность студентов нашего ВУЗа в занятиях физической культурой находится на достаточно высоком уровне. Это напрямую сказывается на здоровье и работоспособности. Многие студенты занимаются физическим воспитанием вне ВУЗа, другие хотели бы заниматься, но не имеют такой возможности, основной причиной которой является нехватка денежных средств и свободного времени. В целом физкультурная работа в ВУЗе, отвечает интересам и потребностям студенческой молодежи.

Занятия физической культурой и спортом комплексно влияет на организм, способствуют развитию физических, психических и морально-волевых качеств, выносливости, взаимовыручке. Воздействуют на эстетическую сферу студента, формируют представление о прекрасном, способствуют привитию ценностей здорового образа жизни. В связи с этим можно утверждать, что занятия физической культурой и спортом являются значимым для успешной профилактики асоциального поведения молодежи.