

Отношение студентов I курса к регулярным занятиям физическим воспитанием

В течении последних трех лет количество занятий по физическому воспитанию у студентов I курса НАУ уменьшилось с 2 до 1 раза в неделю. Мы решили выяснить отношение самих студентов к занятиям физическим воспитанием и их оценку своего физического состояния.

Для определения физического состояния студентов можно использовать различные методики, предложенные, например, Апанасенко Г.Л., Матвеевым Л.П., Гужаловским А.А. – опрос и анкетирование студентов, что и было проведено.

Нами была разработана анкета, которая была предложена студентам для анонимного анкетирования. В анкетировании приняли участие студенты аэрокосмического института: 38 девушек и 43 юноши.

На вопрос нравятся ли занятия по специализациям практически все студенты ответили положительно, однако 26% девушек хотели бы заниматься волейболом.

Одно занятие в неделю по физическому воспитанию достаточно для 71% девушек и недостаточно для 58% юношей.

По анкетным данным самостоятельно физической подготовкой занимаются 31% девушек и 53% юношей, но далеко не все занимающиеся контролируют при этом свое физическое состояние, а только 47,4% девушек и 34,9% юношей. Этот контроль сводится, в основном, к регистрации веса и роста и только 5% девушек и 7% юношей контролируют свой пульс.

Студенты, самостоятельно не занимающиеся физической подготовкой, ссылаются на лень и нехватку времени (около 40% девушек и 30% юношей).

По мнению студентов их физическая подготовка по сравнению со школьной улучшилась у 45% девушек и 60% юношей, ухудшилась – у 21% девушек и 18% юношей, осталась на прежнем уровне – у 34% девушек и 21% юношей (студенты, освобожденные в школе от занятий по физическому воспитанию, в анкетировании не участвовали). Однако, исследуя контрольные нормативы, сданные ими в I и II семестрах, приходим к выводу, что их физическая подготовка осталась практически на том же уровне.

51% юношей и 57% девушек считают, что занятия по физическому воспитанию положительно влияют на успеваемость, а остальные (49% юношей и 43% девушек) считают, что эти занятия на успеваемость не влияют.

Спортивными событиями в Украине и мире не интересуются по 26% юношей и девушек и почти у каждого третьего опрошенного студента нет любимого спортсмена или команды. Результаты анкетирования показали, что родители студентов к спорту относятся лучше, чем сами студенты.

Интересен вопрос о курении: курят 11% девушек и 35% юношей, причем почти все курят со школы.

В вопросах режима дня: 29% девушек и 21% юношей спят по 5-6 часов в сутки, 55% девушек и 35% юношей питаются 1-2 раза в день, а регулярно питаются - 40% девушек и 61% юношей.

На основании проведенного анкетирования можно сформулировать следующие заключения.

1. Практически всем студентам I курса нравятся занятия по специализациям, однако большинство юношей (58%) считают, что одного занятия в неделю по физическому воспитанию им недостаточно.

2. Учитывая, что 26% девушек хотели бы заниматься волейболом, считаем целесообразно увеличить количество занятий по специализации «волейбол», а также – ввести в расписание ежедневные занятия по волейболу (в действующем расписании занятия по волейболу были предусмотрены всего 3 раза в неделю на 5-х парах).

3. Теоретическая подготовка студентов является недостаточной, поскольку среди студентов, самостоятельно занимающихся физической подготовкой, только 5% девушек и 7% юношей контролируют состояние своей сердечно-сосудистой системы.

4. Полученные нами данные о том, что в период учебного процесса 29% девушек и 21% юношей спят 5-6 часов в сутки, 55% девушек и 35% юношей нерегулярно питаются 1-2 раза в день, 11% девушек и 35% юношей курят (притрастившись к вредной привычке в основном в школе), свидетельствуют о возможности возникновения отклонений в физическом состоянии студентов.