

Белов Аркадий Александрович

студент

Бурякова Татьяна Сергеевна

старший преподаватель

ФГБОУ ВО «Ростовский государственный

университет путей сообщения»

г. Ростов-на-Дону, Ростовская область

ЗАНЯТИЯ СПОРТОМ В СТУДЕНЧЕСКОЙ СРЕДЕ

***Аннотация:** в статье представлен вопрос занятия спортом в студенческой среде. Авторы пришли к выводу, что огромная часть учащихся в вузах, при всей своей занятости как в учёбе, так и на подработках, считают «Физическую культуру» активным отдыхом, разрядкой от однообразного учебного труда и быта.*

***Ключевые слова:** занятия спортом, студенты, физическая культура.*

В наше время нельзя найти сферы человеческой деятельности, которая не была бы связана со спортом или с физической культурой. Физическое воспитание в вузах подготавливает студентов к будущей профессиональной деятельности, способствуя общему развитию, позволяя человеку быть здоровым, сильным, закалённым и выносливым в будущей работе. В данной статье рассматривается отношение студентов к занятиям физической культуры.

Несмотря на то, что, оценивая высказывание «заботиться о своем здоровье можно, и не занимаясь спортом», большая часть респондентов согласилась с ним (44% к 35% не согласных), было выявлено, что занятия спортом являются главным аргументом в соблюдении здорового образа жизни в представлении студентов.

Значительная часть студентов занимается спортом (56%), но эти занятия не всегда являются регулярными. Рассматривая социально демографические группы, можно заметить различный уровень физической активности в каждой из них. Получается, что мужчины и женщины практически в равной степени

занимаются спортом, только мужчины несколько чаще (около 60%). Студенты в возрасте 18–19 лет наиболее активны несмотря на то, что они в меньшей степени направлены на ведение здорового образа жизни вообще. Так как учащиеся 18–19 лет являются студентами младших курсов, на которых преподается физкультура, то эти занятия помогают студентам говорить о том, что они занимаются спортом.

В группе учащихся с невысоким заработком, выраженном в высказывании «мы можем купить одежду и продукты, но покупка электронной техники для нас проблематична» наблюдается наивысший процент людей, занимающихся спортом (62%), тогда как люди с большим заработком менее активны в занятиях спортом (43%).

Еще можно заметить, что учащиеся с высоким уровнем успеваемости чаще занимаются спортом, и чем менее усердны студенты в учебе, тем менее они активны в соблюдении своей физической формы. Также место жительства влияет на проявление физической активности: в общежитиях более половины студентов не занимаются спортом (55%).

Видов спорта огромное количество, и исходя из полученного распределения необходимо рассмотреть их в зависимости от пола учащихся. Наиболее популярным видом физической активности у студентов является посещение бассейна, плавание (20%). На втором месте оказываются женские виды спорта, такие как фитнес, гимнастика и т. д. (около 80%), на третьем месте – легкая атлетика и велосипедный спорт (12%). При этом, все вышеперечисленные виды спорта более популярны среди женского пола. Среди парней наибольшую популярность получили командные виды спорта: хоккей, футбол, волейбол, баскетбол (32%), и чисто «мужские» виды спорта: бокс, борьба, тяжелая атлетика, бодибилдинг (25%).

Количество тренировок у большинства студентов довольно высокая и составляет 2–3 раза в неделю (43%), при этом достаточно большое количество студентов тренируется в среднем по 4–5 раз в неделю (26%). Длительность одной

тренировки в среднем занимает более часа, где-то 50%, иногда от полу часа до часа.

Основные причины, по которым учащиеся занимаются спортом, очень разные, однако главные из них – это получение позитивного заряда, удовольствия и бодрость от физических нагрузок. Так же часто мотивируются студенты достижениями определенных целей – прекрасная фигура, крепкое здоровье и так далее. Третья часть учащихся любит заниматься спортом, так как это даёт им уверенность в своих собственных силах.

Огромная часть учащихся в вузах, при всей своей занятости как в учёбе, так и на подработках, считают «Физическую культуру» активным отдыхом, разрядкой от однообразного учебного труда и быта. И чем больше учащийся заинтересован в этих занятиях, тем больше и сам разнообразный психофизический эффект таких физических нагрузок. С помощью вывода спорта в массы, люди по всему миру обретаю возможность улучшать свои физические качества и возможности тела, укреплять здоровье и продлевать продолжительность жизни, а, следовательно, противостоять нежелательному воздействию на организм неблагоприятной экологии и ритма жизни XXI века.