Гайсина Карина Альбертовна
студентка
Лукманова Айгуль Марсовна
студентка
Сулейманова Зиля Гильмановна
старший преподаватель
ФГБОУ ВО «Башкирский государственный
медицинский университет» Минздрава России
г. Уфа, Республика Башкортостан

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ СРЕДИ МОЛОДЁЖИ

Аннотация: *статья посвящена исследованию заинтересованности молодежи в занятиях физической культурой на основе данных опроса студентов БГМУ. Приведены результаты анкетирования и выводы согласно полученным данным.*

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

В настоящее время большое внимание уделяется повышению осведомленности населения о способах поддержания здорового образа жизни, и далеко не последнее место в этом занимает физическое воспитание молодежи в учебных заведениях. В ряде исследований установлено, что физическая культура и спорт повышает уверенность поведения, высокий жизненный тонус. Студенты становятся более коммуникабельными, выражают готовность к сотрудничеству, наблюдается более высокая эмоциональная устойчивость, оптимизм, энергия. Физическая культура как учебная дисциплина является неотъемлемой частью физического и интеллектуального развития человека, способствующей формированию представлений о здоровом образе жизни у молодых людей. Во многих университетах физическая культура преподается на протяжении нескольких курсов и является обязательной для посещения. Тем не менее, зачастую студенты предпочитают по тем или иным причинам не посещать данные занятия, отдавая

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

приоритет самостоятельным занятиям спортом, либо вовсе ограничивая физическую активность в пользу иных способов времяпровождения. Мы попытались выяснить, влияет ли низкая посещаемость занятий по физической культуре на компетентность молодых людей в вопросах поддержания здорового образа жизни.

Цель исследования: проанализировать показатели посещаемости студентами БГМУ предмета «Физическая культура», определить возможные причины пропусков и долю молодых людей, самостоятельно уделяющих время занятиям спортом.

Метод: для исследования данного вопроса мы провели анонимный опрос по авторской анкете среди студентов БГМУ с 1 по 6 курс, по результатам которой определили заинтересованность студентов в посещении занятий по физической культуре, каким видам спорта отдают предпочтение и занимаются ли вне стен ВУЗа активными видами спорта.

Таким образом, нам удалось выяснить, что только 43,5% опрошенных студентов регулярно посещают занятия по физической культуре.

Среди тех, кто не посещает дисциплину, основной причиной пропусков является занятость на работе/отсутствие свободного времени (30,4%), занимаются спортом самостоятельно (28%), посещают секции на кафедре (23%).

Также нас интересовало, занимаются ли студенты вне стен ВУЗа самостоятельно и каким видам спорта больше отдают предпочтение. Так, 73,9% студентов занимаются спортом в свободное время, из них 48% регулярно ходят в фитнес-зал. 21,7% предпочитают заниматься плаванием, 21,7% занимается велоспортом, 8,7% – лыжи, по 4,3% опрошенных занимаются борьбой и бегом.

Занятия физической культурой и спортом помогают раскрыть свои силы и возможности. Являются сильным источником энергии и здоровья для молодых людей. Регулярные тренировки оказывают положительное влияние и на работу внутренних органов. 40% студентов отмечали улучшение функциональной деятельности сердечно-сосудистой системы, 40% – укрепление мышечной системы.

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Ими было замечено, что тренировки способствуют поддержанию осанки, повышается сила мышц, также исчезает напряженность.

10% обращали внимание на то, что после занятий спортом легче сосредоточить свое внимание на правильном выполнении задания. Это указывает на то, что занятия спортом оказывают положительное влияние на нервную систему. В результате действия рефлекторных механизмов органы приспосабливаются к различным условиям деятельности организма и к окружающей среде.

10% опрошенных отмечали улучшения со стороны дыхательной системы. Так, при физических упражнениях усиливается работа органов дыхания, выражающаяся в увеличении частоты дыхания, что значительно повышает легочную вентиляцию и создает условия для усиления газообмена.

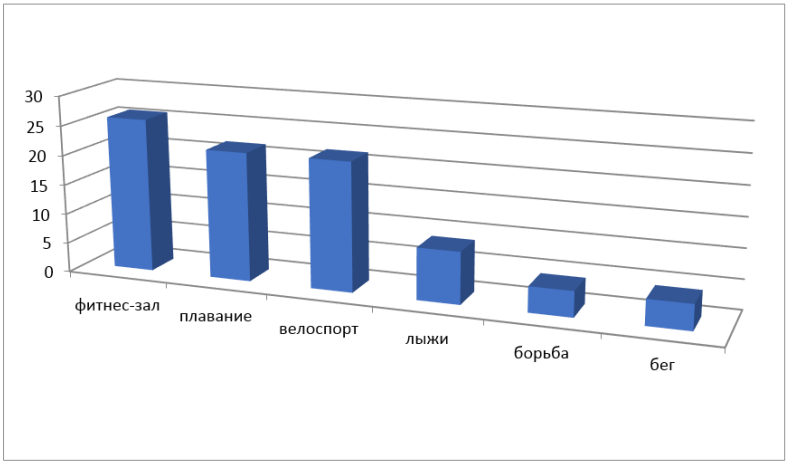

Рис. 1. Предпочтения студентов в спорте

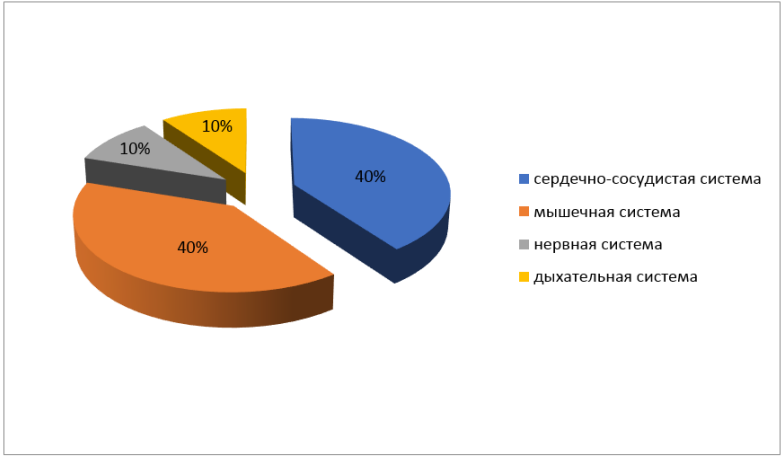

Рис. 2. Улучшение работы внутренних систем организма

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Вывод: таким образом, несмотря на то, что более половины студентов БГМУ не посещают занятия по физической культуре, многие из них уделяют свободное время своему физическому развитию, что свидетельствует о заинтересованности молодёжи в поддержании здорового образа жизни.

Список литературы

1. Давиденко Д.Н. Здоровый образ жизни и здоровье студентов: Учебное пособие / Д.Н. Давиденко, В.Ю. Карпов. – Самара: СПГУ, 2004. – 112 с.

2. Markham Heid. Time Health. – 02.03.2017.

3. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Академия, 2009. – 480 с.

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)