

Бушманова Ольга Ивановна

доцент

Принцева Екатерина Владимировна

магистр, старший преподаватель

ФГБОУ ВО «Вологодский государственный университет»

г. Вологда, Вологодская область

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В СТУДЕНЧЕСКОМ ОБЩЕЖИТИИ

***Аннотация:** формирование здоровья студентов в современных условиях остается одной из важных проблем общества. В статье рассматриваются самостоятельные занятия физкультурой и спортом в студенческом общежитии.*

***Ключевые слова:** студенты, общежитие, здоровый образ жизни, физкультура.*

В последнее время активизировалось внимание к здоровому образу жизни студентов, что отражает озабоченность общества физическим состоянием специалистов, выпускаемых высшей школой, ростом заболеваемости в процессе профессиональной подготовки.

Воспитать у студента высокую требовательность к себе, жизненную потребность трудиться, желание и умение работать творчески, пополнять и совершенствовать свои знания, умение вести здоровый образ жизни и заботиться о своем здоровье – это одна из главных задач высшей школы. Формирование здоровья студентов в современных условиях остается одной из важных проблем общества. В связи со значительными социально-экономическими преобразованиями в обществе и как следствие, изменением ценностных ориентаций, реформированием системы высшего образования, а также нарастающими негативными тенденциями в состоянии здоровья населения в целом формирование отношения к здоровью как ценности становится одним из приоритетных направлений профессиональной подготовки будущих специалистов [1].

В различных вузах страны в студенческих общежитиях проживают от 30 до 60% общего количества студентов. Организация работы по их физическому воспитанию является важным и сложным делом, требующим совместных усилий ректората, деканов и заместителей деканов по воспитательной работе факультетов, заместителей деканов по спортивно-массовой работе, студенческих советов общежития.

Физическое воспитание студентов в условиях общежития является органической частью всей воспитательной работы, проводимой в вузе.

Необходимо создавать условия для внедрения массовой физической культуры и спорта в быт общежития, обучать основам гигиены физических упражнений и закаливанию, формировать привычку к здоровому проведению досуга и воспитанию к устойчивому интересу к систематическим занятиям физическими упражнениями. Необходимо привлекать к проведению спортивно-массовых соревнований актив общежитий, при составлении плана по воспитательной работе на год учитывать возможности общежития и наличие спортивных площадок рядом с общежитием [3].

Так же хочется отметить, что самостоятельные занятия различными видами физических упражнений в условиях общежития приобретают все большую популярность, в них студенческая молодежь реализует свою потребность в двигательной активности. Комплексы упражнений на развитие различных мышечных групп и правильность их выполнения можно посмотреть в интернете, можно посоветоваться с преподавателем по физвоспитанию.

В процессе физкультурного досуга будущие специалисты оказываются вовлеченными в широкий круг социальных отношений, получают разностороннюю информацию и опыт по использованию средств физической культуры в условиях будущей производственной деятельности.

В общежитии инженерно-строительного факультета проживает 342 человека, это 42% от общего числа студентов данного факультета.

Студсовет общежития проводит спортивно-массовые мероприятия в течение года с целью создания условий для самореализации личности во внеучебное

время, сплочения коллектива, формирования устойчивого неприятия асоциального поведения в студенческой среде и пропаганда здорового образа жизни [4].

В общежитии созданы женская и мужская комнаты здоровья, оборудованные тренажерами и инвентарем. Проводятся соревнования по волейболу и футболу между этажами (в общежитии 9 этажей), между общежитиями университета. Два раза в год проводятся дни здоровья. Студенты общежития принимают участие в городской игре «Зарница», в «Кроссе нации», в «Лыжне России». Два раза в неделю выделено время для игры в волейбол в спортзале учебного корпуса, находящегося рядом с общежитием. Хочется отметить, что на волейбол ходят регулярно до 30 человек, зал никогда не пустует. В 5 минутах ходьбы от общежития расположен стадион университета, на котором находятся пять площадок: две футбольные, две волейбольные и одна баскетбольная. На футбольных площадках играют даже зимой.

Студенты 1–3 курсов ходят на занятия по физической культуре два раза в неделю по расписанию. На 4 курсе и у магистров занятий по физической культуре нет. Было проведено анкетирование среди старшекурсников, проживающих в общежитии, как они самостоятельно занимаются физкультурой и спортом после завершения предмета «физическая культура». В 2016–2017 учебном году в нашем общежитии проживало 89 выпускников.

С целью исследования общей физической работоспособности и соблюдения здорового образа жизни в студенческом общежитии, было проведено анкетирование студентов старшекурсников. 42% из них жалеют о том, что предмет «физкультура» закончился. Именно они и выступают организаторами вечерних игр в футбол и волейбол.

10% опрошенных занимаются оздоровительным бегом и упражнениями на перекладине. 7% старшекурсников занимаются в секциях по видам спорта и участвуют в различных соревнованиях за факультет, университет, город. Хочется отметить, что инженерно-строительный факультет на протяжении многих лет был победителем спартакиады ВоГУ. 9% занимаются в тренажерном зале общежития, 6% играют в настольный теннис по вечерам в общежитии. Волейболом

занимаются 11% студентов. 26% принимают участие в днях здоровья, проводимых в общежитии. Еще 4% занимаются в городских фитнес клубах, 4% периодически играют в футбол на стадионе или зимой катаются на коньках.

23% выпускников не занимаются физической культурой и спортом вообще: 10% из них работают по вечерам и у них не хватает времени на занятия; 21% студентов любят проводить свободное время за компьютером; 14% нравится заниматься волейболом, но места в зале всем не хватает; 25% любят плавание и занятие в фитнес залах, но не хватает средств, 30% ответили, что им просто лень.

Практические занятия по физическому воспитанию в вузе не гарантируют автоматическое сохранение и укрепление здоровья студентов. Его обеспечивают многие составляющие образа жизни, среди которых большое место принадлежит регулярным занятиям физическими упражнениями, спортом. Необходимо побуждать студентов к сохранению и укреплению здоровья, пропагандировать и поддерживать культуру здорового образа жизни среди молодежи, культивировать «моду» на здоровье [2].

Поэтому, заместителю декана по воспитательной работе необходимо помогать студсовету в организации мероприятий, направленных на укрепление здоровья. Придумывать новые формы проведения дней здоровья, проводить соревнования по различным видам спорта, не включённым в программу по физвоспитанию (например, дартс), т.к. многообразие организационных форм физической культуры и спорта повышает интерес, порождает новые потребности, активизирует волю, энергию, все то, что пригодится студентам в их дальнейшей жизни и будущей профессии.

Список литературы

1. Никулин А.В. Формирование отношения к здоровью как ценности в спортивном клубе вуза // Физическая культура, спорт, здоровье: Материалы Всероссийской научно-практической конференции / под ред. проф. М.М. Полевщикова. – Йошкар-Ола: Изд-во МарГУ, 2009. – С. 114–121.

2. Королёва И.В. Физическая культура как средство формирования здорового образа жизни студентов / И.В. Королева, Е.Г. Лебедева // Актуальные

вопросы образования в сфере физической культуры и спорта: Сборник научных трудов / Под ред. Н.Л. Елагиной. – Вологда: ВоГУ, 2017. – Вып. 7. – 116 с.

3. Бердников И.Г. Массовая физическая культура в вузе: Учебное пособие / И.Г. Бердников, А.В. Маглеванный [и др.]; под. ред. В.А. Маслякова, В.С. Матяжова. – М.: Высш. шк., 1991. – 240 с.

4. Бушманова О.И. Здоровый образ жизни в студенческом общежитии // Физическая культура, спорт, здоровье: Материалы Всероссийской научно-практической конференции / под ред. проф. М.М. Полевщикова. – Йошкар-Ола: Изд-во МарГУ, 2015. – С. 85–88.