

Заключение. Результаты эксперимента свидетельствуют: при целенаправленной и систематической работе по эстетическому воспитанию обучающихся на основе музыкальной ритмикой достигнуты устойчивые позитивные результаты. В процессе эксперимента обучающиеся приобрели знания, умения сопоставлять свою деятельность с образцами эстетического идеала и вкуса. Устранены негативные физические явления: зажатость (скованность) в вольных комбинациях, неуверенность, пассивность, завышенная или заниженная самооценка.

В ходе опытно-экспериментальной работы сформулировано определение: эстетическое воспитание на основе музыкальной ритмикой – это формирование эстетических вкусов у занимающихся, которое осуществляется эстетически выполненным упражнением, танцевальным компонентом, созданием целостного художественного образа средствами музыкальной ритмики. В результате эксперимента у обучающихся развито эстетическое мышление, способствующее формированию у большинства студентов более высокого уровня эстетического сознания.

Список литературы:

1. Бервинова Н. С. Исследование эстетической подготовки студентов на занятиях гимнастикой / Н. С. Бервинова. М.: Физическая культура и спорт, 2014. 21 с.
2. Каган М. С. Эстетика как философская наука / М. С. Каган. СПб.: Петрополис, 2013. 544 с.
3. Киященко Н. И. Художественное и эстетическое образование – фундаментальная основа культуры / Н. И. Киященко // Искусство и образование. 2011. № 3. С. 4–9.

УДК 796:613.94-053.81

**ЗАИНТЕРЕСОВАННОСТЬ СОВРЕМЕННОЙ МОЛОДЕЖИ В
ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ**

Хихлуха Д. А.

Старший преподаватель

«Гомельский Государственный университет имени Ф. Скорины»

Гомель, Республика Беларусь

Аннотация. В данной статье изучены основные понятия физического здоровья. Определены основные факторы, которые влияют на интерес к занятиям физическими упражнениями. Выявлены наиболее популярные направления секционных занятий в вузе и их влияние на желание студентов к своему физическому совершенствованию.

Ключевые слова: здоровье, студенческая молодежь, физическая культура, здоровый образ жизни.

Актуальность. В последние десятилетия остро стоит вопрос сохранения и укрепления здоровья молодого поколения. Последствия научно-технического прогресса в виде снижения двигательной активности привели к значительному ухудшению здоровья молодежи.

Физическое здоровье – одна из основных жизненных ценностей, важнейший эмоциональный, социальный, экономический фактор, которому на современном этапе придается все большее значение. Человек остается главной производительной силой, степень его интеллектуальной, психической, социальной и физической готовности определяет успех в любой сфере деятельности [1, 2].

Студенческая молодежь наиболее подвержена воздействию экстремальных факторов. В студенческие годы довольно часто встречается несбалансированное питание, длительные монотонные выполнения заданий учебной программы, психологическое перенапряжение и, как следствие, уменьшение двигательной активности. Данные факторы приводят к значительным отклонениям в состоянии здоровья [3].

В условиях научно-технического прогресса здоровый образ жизни и один из его компонентов – физическая культура как форма реализации социальной ценности здоровья – помогает поддерживать физическую и умственную работоспособность, противостоять гиподинамии, повышает устойчивость организма человека к стрессам, неблагоприятным воздействиям внешней среды.

Исследуя социальные проблемы здоровья студенческой молодежи, можно сказать, что одной из причин вышесказанных сложностей со здоровьем является недостаточная сформированность потребностей студентов в физическом самосовершенствовании и поддержании необходимого уровня здоровья. Также немаловажным фактором при формировании мотивационно-потребностной сферы является предпочтение современной молодежи как к

организации физического воспитания, так и к предлагаемому разнообразию различных направлений физического совершенствования.

Цель исследования: изучение интереса студенческой молодежи к занятиям физической культурой в вузе.

Методика и организация исследования. Исследование проходило в виде анкетирования, в котором принимали участие 112 студентов (15 юношей, 97 девушек) 1-го курса факультета психологии и педагогики УО «ГГУ имени Ф. Скорины».

Анкетирование проходило в два этапа. На первом этапе была определена потребность в физической культуре на сегодняшний день, которая отражалась в предпочитаемом количестве занятий в неделю. Также были выявлены основные факторы, которые могли бы повысить интерес студентов к занятиям физической культурой.

На втором этапе было определено отношение студентов к занятиям физической культурой, но уже с учетом их пожеланий.

Результаты исследования и их обсуждение. На основной вопрос первого этапа анкетирования о предпочитаемом количестве занятий физической культурой в университете 11 % студентов ответили: три раза в неделю, 18 % – два, 29 % – один раз в неделю и 42 % – за полное отсутствие занятий физической культурой в вузе (рис. 1).

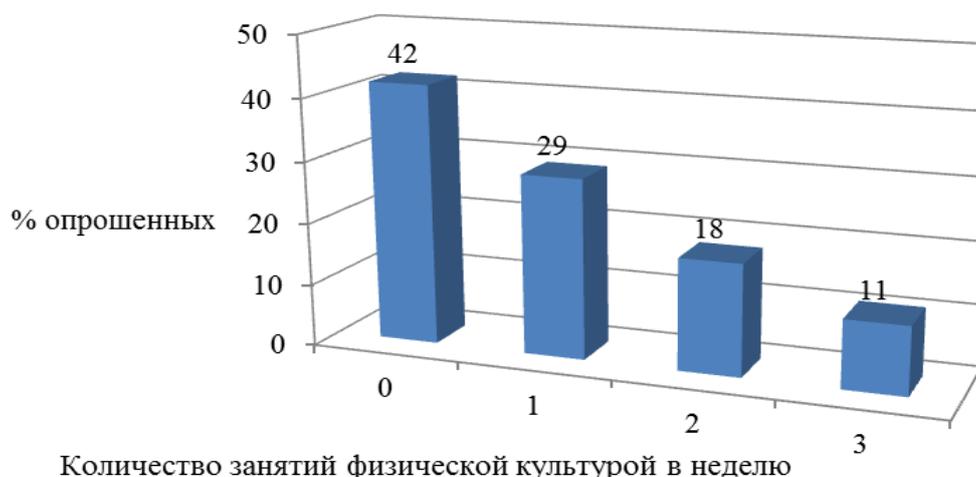


Рисунок 1 – Предпочитаемое количество занятий физической культурой в неделю

Для изучения причин столь высокого числа студентов, не желавших посещать занятия физической культурой, были разработаны вопросы, изучение которых, по нашему мнению, могло бы повысить процент студентов, заинтересованных в регулярных занятиях физическими упражнениями. Исходя из анализа опроса, наиболее волнующие у студентов оказались следующие вопросы: виды секционных занятий и время занятий.

Выяснилось, что примерно 77 % опрошенных вместо основных занятий физической культурой предпочитают занятия, которые проводятся в спортивных секциях.

На вопрос, какими видами секционных занятий вы хотели бы заниматься, 35 % опрошенных изъявили желание заниматься фитнесом или аэробикой (столь высокий процент объясняется тем, что 87 % опрошенных составляют девушки), 24 % – посещать тренажерный зал (при наличии современного оборудования), 19 % – заниматься баскетболом, 17 % – волейболом, 3 % – легкой атлетикой и 2 % – другими видами (рисунок 2).

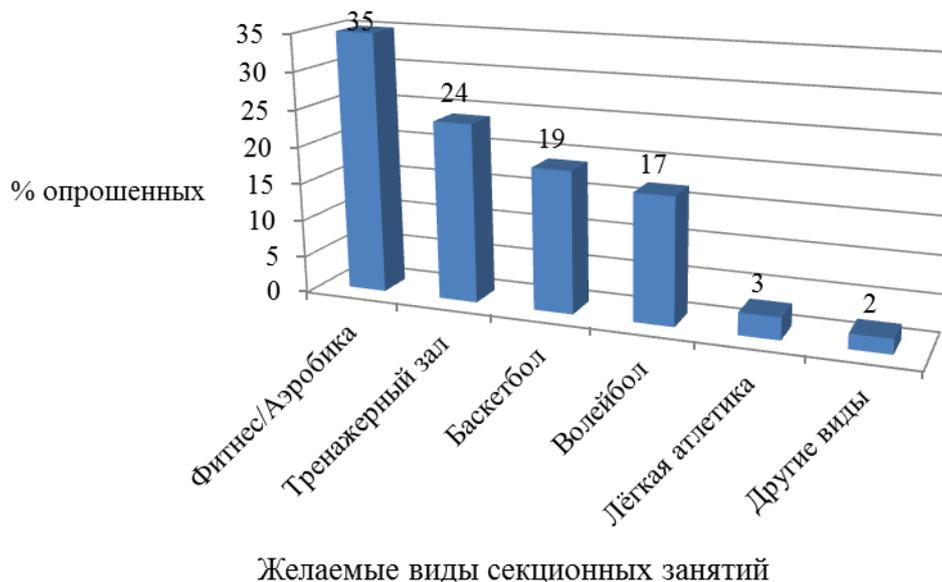


Рисунок 2 – Предпочитаемые виды секционных занятий

Самым комфортным для себя временем занятий физической культурой 60% опрошенных студентов выбрали вечернее время после учебы, а остальные 40% хотели бы заниматься во время учебы. Кроме этого, наиболее подходящее

время для занятий во время учебы подавляющее большинство выбрало именно 1 пару – 89%, 2 пару – 7%, 3 пару – 4% (рис. 3).

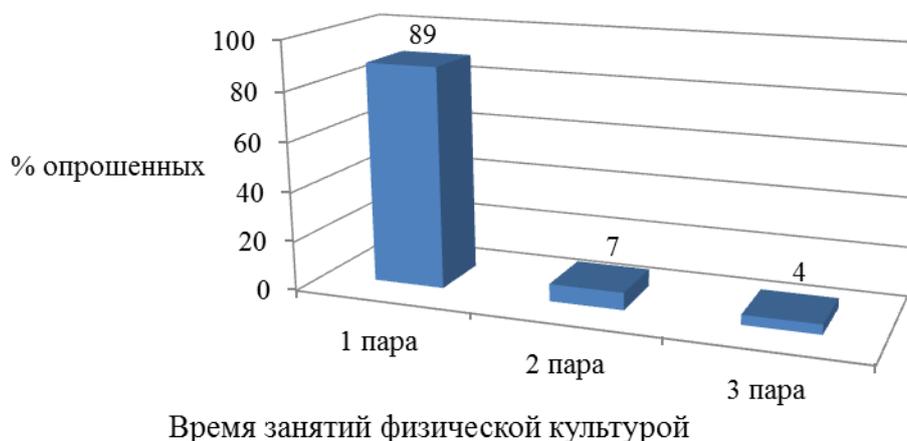


Рисунок 3 – Предпочитаемое время занятий

На вопрос второго этапа анкетирования: «Сколько раз в неделю вы хотели бы посещать занятия с учетом выбранного секционного направления?» – были получены следующие результаты;

– 19 % опрошенных студентов так и не захотели заниматься ни физической культурой, ни в предложенных спортивных отделениях; 20 % хотели бы заниматься 1 раз в неделю, 26 % – два раза, 17 % – три раза, 13 % опрошенных – 4 раза, 5 % – 5 раз в неделю.

Цифровые показатели заключительного опроса существенно отличаются от первоначального (рис. 4). Так, после предварительного опроса 42 % студентов были за полное отсутствие занятий по физической культуре, а после самостоятельного выбора своего направления физического совершенствования и предоставления комфортного для себя времени данный показатель упал до 19 %. Также стоит отметить и значительное повышение предпочитаемого количества занятий в неделю. Если числовой показатель разового занятия в неделю упал с 29 % до 20 %, то количество сторонников заниматься физическими упражнениями два раза в неделю возросло с 18 % до 26 %, три раза в неделю – с 11 % до 17 %. Кроме этого, появились желающие заниматься четыре раза в неделю (13 %) и пять раз (5 %).

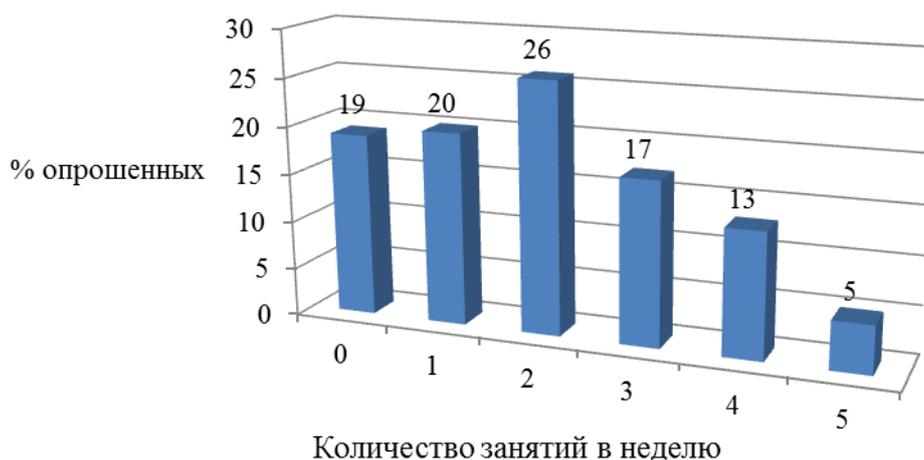


Рисунок 4 – Предпочитаемое количество занятий в неделю с учетом пожеланий по выбору направления физического совершенствования и времени занятий

Заключение. В результате проведенного исследования было определено, что для заинтересованности современной молодежи здоровым образом жизни и в частности занятиями физическими упражнениями нужно исходить, прежде всего, из пожеланий самих студентов. Для этого нужно кроме традиционных занятий физической культурой предоставлять в достаточном объеме разнообразные виды секционных спортивных направлений с хорошей материальной базой и в комфортное для молодежи время.

В проведенном исследовании доказано, что принятие вышесказанных мер позволяет значительно повысить интерес студентов к своему физическому совершенствованию, тем самым улучшить уровень физического здоровья и во многом поспособствовать дальнейшим успехам в выбранной профессиональной деятельности.

Список литературы:

1. Зыкун Ж. А. Значимость физической культуры для студентов в современном мире / Ж. А. Зыкун, А. И. Конон // Молодой ученый. 2018. № 46. С. 412–413.
2. Лапицкая Л. А. Применение оздоровительной ходьбы на занятиях по физической культуре, со студентами специального медицинского отделения / Л. А. Лапицкая // Сборник материалов VII Международной научно-методической конференции, посвященной 100-летию юбилею Республики Башкортостан. Уфа, 2019. С. 102–105.
3. Хихлуха Д. А. Значение физических упражнений в профилактике умственной перегрузки и утомления студенческой молодежи / Д. А. Хихлуха, С. И. Лопухов // Сборник научных трудов. 26 апреля 2019 года. Елец: ФГБОУ ВО «Елецкий государственный университет им. И.А. Бунина», 2019. С. 198–203.