Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение

Пермский колледж предпринимательства и сервиса

На тему: Физическое воспитание в здоровом образе жизни студентов

Исполнители:

Студентка группы

1ТВ9-19

Шемет К.С

Руководитель:

Двинянинова И. Н

Пермь 2021

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОТЫ

1. АНАЛИЗ НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОЙ ЛИТЕРАТУРЫ ПО ТЕМЕ ИССЛЕДОВАНИЯ

1.1 Здоровье

1.2 Физическое воспитание

1.3 Физическая нагрузка

1.4 Физическое воспитание в высших учебных заведениях

ИНТЕРПРЕТАЦИЯ ОСНОВНЫХ ПОНЯТИЙ

2. ЦЕЛЬ, ЗАДАЧИ, МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1 Цель и задачи исследования

2.2 Методы исследования

2.3 Организация и проведение исследования

3. ОБРАБОТКА И АНАЛИЗ ИССЛЕДОВАНИЯ

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАНЫХ ИСТОЧНИКОВ

ПРИЛОЖЕНИЕ

**ВВЕДЕНИЕ**

«Суть человеческого естества – в движении.

Полный покой означает смерть».

французский философ XVII века Паскаль.

На современном этапе ни для кого не является откровением, что противодействие гиподинамии (малоподвижному образу жизни) – является физическая активность которая есть основой профилактики многих заболеваний и средство продления жизни. Учённые всех эпох утверждали, что жизнь требует движения. Известный американский кардиолог Поль Уайт говорил, что: «Если бы наше поколение использовало свой ум и ноги, а будильник и желудок меньше, то у нас было бы меньше случаев коронарной болезни». Поскольку организм человека развивается в постоянном движении. Сама природа распорядилась так, что человеку необходимо развивать свои физические способности.

Ребенок еще не родился, а его будущее развитие уже взаимосвязано с двигательной активностью. Потребность в движении является характерной особенностью растущего организма.

К сожалению, взрослый человек ощущает значительно меньшую потребность в движениях, чем ребенок. Но движение необходимо, как пища и сон. Недостаток пищи и сна улавливается организмом, вызывая целый комплекс тягостных ощущений.

Двигательная же недостаточность проходит совершенно незамеченной, а нередко сопровождается даже чувством комфорта. При дефиците двигательной активности снижается устойчивость организма к простуде и действию болезнетворных микроорганизмов. Лица, ведущие малоподвижный образ жизни, чаще страдают заболеваниями органов дыхания и кровообращения.

Снижение двигательной активности в сочетании с нарушением режима литания и неправильным образом жизни приводит к появлению избыточной массы тела за счет отложения жира в тканях.

Доказано, что у людей умственного труда мышечная активность вызывает усилие потока положительных импульсов в коре головного мозга и улучшает работу тех его участков, которые уже включены в определённую деятельность в данный момент. Труд, спорт, физическая культура чрезвычайно важны для здоровья каждого человека.

Огромное количество людей разного возраста занимаются оздоровительной физической культурой для того, чтобы улучшить самочувствие, укрепить здоровье, стать сильными, ловкими, выносливыми, иметь стройную фигуру, хорошо развитые мышцы. Выполняя физические упражнения, человек попадает в мир новых ощущений, положительных эмоций, обретает хорошее настроение, бодрость, жизнерадостность, чувствует прилив сил. Занятия физической культурой - это как бы компенсация за то, что мы лишены таких естественных физических действий, как бег, прыжки, плавание, ходьба и т. д.

Физкультурные технологии, главным образом направлены на:

· укрепление здоровья;

· закаливание организма и улучшение жизнедеятельности всех его систем;

· укрепление защитных сил организма;

· повышение уровня умственной и двигательной работоспособности;

· возможное устранение функциональных отклонений в физическом развитии;

· ликвидацию остаточных явлений после перенесённых заболеваний;

· приобретение необходимых и допустимых для отдыхающих умений и навыков для самостоятельных занятий физкультурой по возвращению домой с курорта;

· воспитание у человека убеждённости в необходимости регулярно заниматься физической культурой и спортом.

В этой связи оздоровительная физическая культура – неотъемлемый компонент отдыха, оздоровления и лечения.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОТЫ

Цель исследования: Получение знаний об оценке значимости физического воспитания в здоровом образе жизни студента факультета физической культуры ГГУ им. Ф.Скорины.

Задачи исследования: 1. Определить значимость физического воспитания в структуре здорового образа жизни студентов факультета физической культуры «ГГУ им. Ф.Скорины».

2. Выяснить структуру мотивов, побуждающих студентов заниматься физическим воспитанием.

3. Узнать мнения студентов об организации процесса физического воспитания в университете.

Объект исследования: студенты факультета физической культуры УО «ГГУ им. Ф.Скорины»

Предмет исследования: отношение студентов факультета физической культуры УО «ГГУ им. Ф.Скорины».

Гипотеза исследования: предполагается, что примерно 20% студентов факультета физического культуры УО «ГГУ им. Ф.Скорины» недооценивают, важность физических предметов в сочетании со здоровым образом жизни. Также есть студенты с вредными привычками. Большинство опрашиваемых занимаются спортом и владеют техникой, методикой и опытом по спортивным дисциплинам, поэтому главной причиной является лень и уверенность о достаточном количестве знаний на занятиях по спортивным дисциплинам. Тем не менее, около 20% опрашиваемых негативно относятся к условиям занятий физическими нагрузками в университете. Следовательно: отношения к занятиям по физическому воспитанию в школе изменилось, в худшую сторону.

Практическая значимость полученных результатов: полученные сведения могут быть использованы в планировании занятий по спортивным дисциплинам преподавателями факультета физической культуры.

1. АНАЛИЗ НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОЙ ЛИТЕРАТУРЫ ПО ТЕМЕ ИССЛЕДОВАНИЯ

1.1 Здоровье

Здоровье - бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. При встречах, расставаниях с близкими и дорогими людьми мы желаем им доброго и крепкого здоровья, так как это - основное условие и залог полноценной и счастливой жизни. Здоровье помогает нам выполнять наши планы, успешно решать основные жизненные задачи, преодолевать трудности , а если придется , то и значительные перегрузки. Доброе здоровье, разумно сохраняемое и укрепляемое самим человеком, обеспечивает ему долгую и активную жизнь.

Научные данные свидетельствуют о том, что у большинства людей при соблюдении ими гигиенических правил есть возможность жить до 100 лет и более.

К сожалению, многие люди не соблюдают самых простейших, обоснованных наукой норм здорового образа жизни. Одни становятся жертвами малоподвижности (гиподинамии), вызывающей преждевременное старение, другие излишествуют в еде с почти неизбежным в этих случаях развитием ожирения , склероза сосудов ,а у некоторых - сахарного диабета , третьи не умеют отдыхать , отвлекаться от производственных и бытовых забот, вечно беспокойны, нервны, страдают бессонницей что в конечном итоге приводит к многочисленным заболеваниям внутренних органов. Некоторые люди, поддаваясь пагубной привычке к курению и алкоголю, активно укорачивают свою жизнь.

Здоровье – это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических недостатков.

В оценке здоровья выделяют два признака:

Социальный как мера трудоспособности, социальной активности.

Личностный как здоровьесберегающая стратегия индивидуальной жизни человека.

Также выделяют и другие признаки:

-оптимальная реакция на условия жизнедеятельности;

-динамическое равновесие организма в целом, его отдельных функциональных систем с внешней средой;

-способность человека полноценно выполнять основные социальные функции;

-способность организма человека приспосабливаться, адаптироваться к меняющимся условиям существования, гомеостаз, обеспечивать нормальную и разностороннюю жизнедеятельность;

-отсутствие болезней, болезненных состояний либо болезненных изменений в организме;

-полное нравственное, физическое, психологическое и социальное благополучие человека.

Важнейшие элементы здоровья – высокий функциональный уровень ведущих адаптивных систем организма и социальная дееспособность.

1.2 Физическое воспитание и здоровье

Состояние здоровья человека определяется объемом и мощностью адаптационных резервов его организма. Адаптация организма к новым условиям жизнедеятельности обеспечивается не отдельными органами, а скоординированными во времени и соподчиненными между собой функциональными системами. Для адаптированной системы характерна экономичность функционирования с целью максимальной экономии расхода физиологических ресурсов организма. Постоянная изменчивость среды обитания определяет динамичность, непрерывность многогранность и пластичность адаптивных процессов. При систематическом воздействии физических упражнений их влияние постепенно ослабевает в связи с повышением устойчивости и пластичности регуляторных механизмов, клеточных структур, изменений физико-химических свойств клеток, расширения функционального резерва и адаптационных возможностей организма. Это явление экономизации включения физиологических систем в процессы биологической адаптации позволяет сохранить постоянство внутренней среды организма (гомеостаз) при действии всё более выраженных раздражителей, отвечать на раздражители без патологических реакций, постоянно расширяя функциональные резервы организма.

Основные пути повышения общей неспецифической устойчивости организма человека, в том числе на воздействие неблагоприятных метеорологических факторов:

-повышение в процессе физического воспитания неспецифической устойчивости организма к неблагоприятным факторам окружающей среды;

-коррекция процессов биологического роста и развития;

-совершенствование механизмов терморегуляции и закаливания организма.

Как известно, здоровье человека зависит от нескольких факторов (таблица Э.Н. Вайнера):

|  |  |
| --- | --- |
| Факторы | Удельный вес, % |
| Генетические | 15 – 20 |
| Состояние окружающей среды | 20 – 25 |
| Медицинское обеспечение | 10 – 15 |
| Условия и образ жизни | 50 – 55 |

Так, наибольшее значение для здоровья человека имеет образ жизни, а основной элемент здорового образа жизни – высокая физическая культура.

Здоровый образ жизни – это оптимальный двигательный режим; закаливание; рациональное питание; рациональный режим жизни; отсутствие вредных привычек.

Оздоровительная направленность физической культуры. Физическая культура составляет важную часть общей культуры общества, всю совокупность его достижений в создании и рациональном использовании специальных средств, методов и условий направленного физического совершенствования человека.

Принцип оздоровительной направленности. Для повышения функционального уровня и коррекции функциональных отклонений организма человека в процессе физического воспитания необходимы:

-рост неспецифической устойчивости организма к неблагоприятным факторам окружающей среды в процессе физического воспитания;

-стимулирование процессов роста и гармоничное развитие;

- совершенствование терморегуляции и закаливание организма.

Научно обоснованное и правильно организованное физическое воспитание должно благотворно влиять на организм: способствовать гармоничному физическому и психологическому развитию; расширять двигательные возможности; повышать защитно-приспособительные реакции и усиливать устойчивость организма к неблагоприятным воздействиям внешних факторов.

При этом обязательно достижение оздоровительного эффекта. Благотворное влияние на здоровье – вовсе не автоматическое следствие решения каждой из частных задач физического воспитания. Более того, при повышенных физических нагрузках, что закономерно для физического воспитания, часто весьма сложно определить грань, отделяющую их позитивный и негативный эффекты. Принцип оздоровительной направленности физического воспитания создаёт единственно приемлемую исходную методологическую установку: не только не вредить, но и (прежде всего) укреплять, улучшать, совершенствовать здоровье.

Ответственная роль в использовании возможностей, предоставляемых физической культурой и спортом, для укрепления здоровья принадлежит специалисту физической культуры.

Как одно из важнейших отправных методологических положений физической культуры принцип оздоровительной направленности обязывает:

-при выборе средств, форм и методов физического воспитания исходить прежде всего из их возможной оздоровительной эффективности;

-планировать и регулировать функциональные физические нагрузки школьников в процессе выполнения физических упражнений в соответствии с закономерностями возрастно-полового развития, их функциональными особенностями и возможностями.

Физические упражнения в системе физического воспитания по своему биологическому механизму воздействия на человека предоставляют широкие возможности достичь значительного оздоровительного эффекта. Тоже самое относится и к используемым в оздоровительных целях единственным факторам природы и оптимальным гигиеническим условиям.

Однако даже самые рациональные средства физического воспитания могут оказаться опасными для здоровья, если нарушается оптимальная мера функциональных нагрузок. Планомерное же увеличение функциональных нагрузок, адекватных приспособительным возможностям организма, становится мощным фактором повышения работоспособности, а вместе с тем и укрепления здоровья.

Чтобы определить оптимальные нагрузки, необходим контроль за состоянием здоровья занимающихся и влиянием на него применяемых средств и методов. Обязанности такого контроля лежат на специалисте: педагоге (преподавателе, тренере, инструкторе) и враче, прошедшем специальную врачебно-физкультурную подготовку. Они несут совместную ответственность за обеспечение самого ценного результата физического воспитания – крепкого здоровья.

Физическое воспитание – неотъемлемая часть общего воспитания личности человека. Способствуя формированию двигательных навыков, совершенствованию таких качеств, как быстрота, сила, выносливость, ловкость, оно формирует ряд морально-волевых качеств: смелость, решительность, настойчивость.

Наряду с физическими упражнениями большое значение в воспитании учащихся имеет закаливание организма (воздух, вода, солнце).

Принцип комплексности. Наибольший оздоровительный эффект занятий физической культурой и спортом возможен только при применении широкого комплекса средств (физические упражнения, их режим, применение закаливающих процедур, характер и режим питания). Физическая культура имеет большое оздоровительное и профилактическое значение не только для здоровых, но и для тех, у кого имеются некоторые отклонения в физическом развитии, в состоянии опорно-двигательного аппарата (дефекты осанки, деформации позвоночника, уплощения стоп), а также различные заболевания внутренних органов, и прежде всего сердечно-сосудистой системы.

Функции всех систем организма, в том числе сердечно-сосудистой и дыхательной, совершенствуются, если тренировка проводится правильно. Очень важен также гигиенический режим занятий: систематичность, регулярность, разносторонность и постепенное увеличение физических нагрузок. При перерывах в занятиях и тренировках необходимо начинать с более легких нагрузок по сравнению с теми, которые применялись до перерыва. Напряженные упражнения должны чередоваться с легкими, с упражнениями на расслабление. Нагрузки на различные мышечные группы также необходимо чередовать на разных этапах тренировки или занятий. В противном случае возможна перетренировка, а в итоге – плохое субъективное состояние спортсменов.

Степень положительных изменений, происходящих в организме под воздействием физических упражнений, пропорциональна (в определенных физиологических границах) объёму и интенсивности физических нагрузок. Если соблюдаются все необходимые условия (нагрузки не превышают той меры воздействия на организм, за которой начинается переутомление), то чем больше объем нагрузок, тем значительнее и прочнее адаптационные перестройки. Чем интенсивнее физические нагрузки, тем мощнее процессы восстановления.

Двигательную нагрузку необходимо дозировать с учётом индивидуальных реакций на нее, суточной и сезонной ритмики основных физиологических функций, умственной и физической работоспособности, возрастных и функциональных особенностей, а также климатогеографических и социальных факторов.

Основными факторами физической культуры и спорта, оказывающими влияние на организм занимающихся, являются: условия внешней среды, в которых ведутся занятия (температура, влажность и скорость ветра, солнечная радиация, освещенность мест занятий и спортивных сооружений); характер двигательной активности (объем, интенсивность и организация); характер питания (достаточность и сбалансированность основных пищевых компонентов, режим питания). Наряду с оздоравливающим влиянием эти факторы при определенных условиях способны неблагоприятно воздействовать на организм занимающегося.

Принцип соответствия объема и характера физических нагрузок возрастно-половым функциональным возможностям и особенностям организма занимающихся – один из важнейших.

1.3 Физическая нагрузка

Для студентов факультета физической культуры систематическое занятие спортивными дисциплинами и спортом приобретает исключительное значение. Известно, что даже у здорового и молодого человека, если он не тренирован, ведет «сидячий» образ жизни и не занимается физкультурой, при самых небольших физических нагрузках учащается дыхание, появляется сердцебиение. Напротив, тренированный человек легко справляется со значительными физическими нагрузками. Сила и работоспособность сердечной мышцы, главного двигателя кровообращения, находится в прямой зависимости от силы и развития всей мускулатуры. Поэтому физическая тренировка, развивая мускулатуру тела, в то же время укрепляет сердечную мышцу. У людей с неразвитой мускулатурой мышца сердца слабая, что выявляется при любой физической работе.

Спортивные дисциплины и спорт весьма полезны и лицам физического труда (спортсменам), так как их работа нередко связана с нагрузкой какой-либо отдельной группы мышц, а не всей мускулатуры в целом. Физическая тренировка укрепляет и развивает скелетную мускулатуру, сердечную мышцу, сосуды, дыхательную систему и многие другие органы, что значительно облегчает работу аппарата кровообращения, благотворно влияет на нервную систему.

Ежедневная утренняя гимнастика - обязательный минимум физической тренировки. Она должна стать для всех такой же привычкой, как умывание по утрам.

Физические упражнения надо выполнять в хорошо проветренном помещении или на свежем воздухе. Для студентов, ведущих «сидячий» образ жизни, особенно важны физические упражнения на воздухе (ходьба, прогулка). Полезно отправляться по утрам на учебные занятия пешком и гулять вечером после занятий. Систематическая ходьба благотворно влияет на человека, улучшает самочувствие, повышает работоспособность.

Ходьба является сложнокоординированным двигательным актом, управляемым нервной системой, она осуществляется при участии практически всего мышечного аппарата нашего тела. Ее как нагрузку можно точно дозировать и постепенно, планомерно наращивать по темпу и объему При отсутствии других физических нагрузок ежедневная минимальная норма нагрузки только ходьбой для молодого мужчины составляет 15 км., меньшая нагрузка связана с развитием гиподинамии.

Таким образом, ежедневное пребывание на свежем воздухе в течение 1-1,5 часа является одним из важных компонентов здорового образа жизни. При работе в закрытом помещении особенно важна прогулка в вечернее время, перед сном. Такая прогулка как часть необходимой дневной тренировки полезна всем. Она снимает напряжение трудового дня, успокаивает возбужденные нервные центры, регулирует дыхание. Прогулки лучше выполнять по принципу кроссовой ходьбы: 0,5 -1 км прогулочным медленным шагом, затем столько же - быстрым спортивным шагом и т.д.

1.4 Физическое воспитание в высших учебных заведениях студентов факультета физической культуры

Целью физического воспитания студентов является содействие в подготовке гармонично развитых, высококвалифицированных специалистов.

В процессе обучения в вузе по курсу физического воспитания предусматривается решение следующих задач:

· воспитание у студентов высоких моральных, волевых и физических качеств, готовности к высокопроизводительному труду;

· сохранение и укрепление здоровья студентов, содействие правильному формированию и всестороннему развитию организма, поддержание высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения;

· всесторонняя физическая подготовка студентов;

· профессионально - прикладная физическая подготовка студентов с учётом особенностей их будущей трудовой деятельности;

· приобретение студентами необходимых знаний по основам теории, методики и организации физического воспитания и спортивной тренировки, подготовка к работе в качестве общественных инструкторов, тренеров и судей;

· совершенствования спортивного мастерства студентов - спортсменов;

· воспитание у студентов убеждённости в необходимости регулярно заниматься физической культурой и спортом.

Процесс обучения для студентов факультета физической культуры организуется одинаково для всех в связи с их профессиональной деятельностью.

Одной из главных задач высших учебных заведений на факультете физической культуры является физическая и теоретическая подготовка специализированных кадров в данной сфере деятельности.

В высшем учебном заведении общее руководство физическим воспитанием и спортивно-массовой работой среди студентов, а также организация наблюдений за состоянием их здоровья возложены на ректора, а конкретное их проведение осуществляется административными подразделениями и общественными организациями вуза.

Непосредственная ответственность за постановку и проведение учебно-воспитательного процесса по физическим дисциплинам студентов факультета физической культуры в соответствии с учебным планом и государственной программы возложена на кафедры ЛАЛС и КСД. Массовая оздоровительная, физкультурная и спортивная работа проводится всеми кафедрами факультета физической культуры.

Медицинское обследование и наблюдение за состоянием здоровья студентов в течение учебного года осуществляется поликлиникой, здравпунктом вуза и спортивным диспансером.

Формы физического воспитания студентов факультета физической культуры.

Физические занятия студентов факультета физической культуры проводится на протяжении всего периода обучения студентов т.к являются профилирующими дисциплинами

Учебные занятия являются основной формой физического воспитания для студентов факультета физической культуры в высших учебных заведениях.

Они планируются в учебных планах по всем спортивным дисциплинам, и их проведение обеспечивается преподавателями кафедр ЛАЛС и КСД.

Самостоятельные проведения занятия способствуют лучшему усвоению учебного материала, позволяют увеличить общее время занятий физическими упражнениями, ускоряют процесс физического совершенствования, являются основными принципами повышения профессионализма.

Массовые оздоровительные, физкультурные и спортивные мероприятия направлены на широкое привлечение студенческой молодёжи к регулярным занятиям физической культурой и спортом, на укрепление здоровья, совершенствование физической и спортивной подготовленности студентов. Они организуются в свободное от учебных занятий время, в выходные и праздничные дни, в оздоровительно-спортивных лагерях, во время учебных практик, лагерных сборов, в студенческих строительных отрядах. Эти мероприятия проводятся и организуются спортивными кафедрами факультета физической культуры на основе широкой инициативы, самодеятельности студентов с целью повышения профессиональной направленности .

Зачетные требования и обязанности студентов.

Программой предусмотрена сдача студентами зачётов по спортивным и профилирующим дисциплинам. Зачёт проводится в письменной или устной форме. К зачёту допускаются студенты, полностью выполнившие практический раздел учебной программы, т.е. выполнившие все запланированные практические нормативы. Сроки и порядок выполнения контрольных требований, упражнений и нормативов определяются учебной частью вуза совместно с кафедрами спортивных дисциплин на весь учебный год и доводятся до сведения студентов.

К выполнению зачётных требований, упражнений и нормативов допускаются студенты, регулярно посещавшие учебные занятия и получившие необходимую подготовку.

Отметка о выполнении зачёта по определенной спортивной дисциплине вносится в зачётную книжку студентов в конце каждого семестра.

В процессе прохождения курса физического воспитания каждый студент обязан:

· систематически посещать занятия по определенной спортивной дисциплине (теоретические и практические) в дни и часы, предусмотренные учебным расписанием;

· повышать свою физическую подготовку и выполнять требования и нормы и совершенствовать спортивное мастерство;

· выполнять контрольные нормативы, сдавать зачёты по определенной спортивной дисциплине в установленные сроки;

· соблюдать рациональный режим учёбы, отдыха и питания;

· регулярно заниматься гигиенической гимнастикой, самостоятельно заниматься физическими упражнениями и спортом, используя консультации преподавателя(ПСМ)или тренера;

· активно участвовать в массовых оздоровительных, физкультурных и спортивных мероприятиях.

· проходить медицинское обследование в установленные сроки, осуществлять самоконтроль за состоянием здоровья, физического развития, за физической и спортивной подготовкой;

· иметь аккуратно подогнанные спортивную форму и спортивную обувь, соответствующие виду занятий.

Возрастное воспитание складывается не только из тренировки и развития их в «образовательный» период жизни (7–25 лет), но и в дальнейший период (для людей среднего и пожилого возраста), что является вторым этапом в жизни человека при совершенствовании физических качеств.

Интерпретация основных понятий.

Физическая культура – часть общей культуры, сущность которой заключается в совокупности материальных и духовных ценностей общества, создаваемые и используемые им для личного физического совершенствования. Физическое воспитание – педагогический процесс формирования физической культуры личности (мотивационно-потребностной сферы, физкультурных знаний, двигательных умений и навыков, физической подготовленности и физкультурного мышления, непосредственно включенных в физкультурную деятельность человека).

Факторы физического воспитания, оказывающие влияние на организм занимающихся – условия внешней среды, в которых ведутся занятия (температура, влажность и скорость ветра, солнечная радиация, освещенность мест занятий и спортивных сооружений); характер двигательной активности (объем, интенсивность и организация); характер питания (достаточность и сбалансированность основных пищевых компонентов, режим питания).

Спорт – собственно соревновательная деятельность человека (спортсмена) и специальная подготовка к ней.

Здоровье – это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических недостатков.

Здоровый образ жизни – это оптимальный двигательный режим; закаливание; рациональное питание; рациональный режим жизни; отсутствие вредных привычек.

2. ЦЕЛЬ, ЗАДАЧИ, МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1 Цель и задачи исследования

Цель исследования: Получение знаний об оценке значимости физического воспитания в здоровом образе жизни студентов

Задачи исследования: 1. Определить значимость физического воспитания в структуре здорового образа жизни студентов

2. Выяснить структуру мотивов, побуждающих студентов заниматься спортивными дисциплинами и спортом.

3. Узнать мнения студентов факультета физической культуры об организации физического процесса данного факультета.

2.2 Методы исследования

Выборка производится методом собственно-случайного отбора. Так как генеральная совокупность не превышает 600 человек.

В данной работе применим метод сбора первичной социальной информации при помощи анкетирования. Для проведения исследования была разработана анкета из 23 вопросов, приведенная в приложении.

2.3 Организация и проведение исследования

Исследование было проведено с помощью анкетирования методом социологического опроса. В опросе (анкетировании) приняло участие 40 студентов. Формирование выборки респондентов проводилась методом собственно случайного отбора, так как генеральная совокупность не превышает 600 элементов. Исследование было проведено согласно следующего организационно-технического плана исследования:

Таблица №1 – организационно технический план исследования.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование мероприятия | Сроки выполнения | Примечания |
| Этап подготовки к исследованию |
| 1 | Разработка, обсуждение и утверждение результатов исследования. | 03.11.2021 – 04.11.2021. |  |
| 2 | Разработка, обсуждение и утверждение инструментария исследования. | 05.11.2021 – 10.11.2021. |  |
| 3 | Составление проекта выборки | 11.11.2021 |  |
| 4 | Тиражирование методического инструментария. | 12.11.2021. |  |
| Этап проведения исследования |
| 5 | Проведение исследования | 12.11.2021 – 12.11.2021 |  |
| Этап подготовки первичной информации и ее обработки |
| 6 | Выбраковка неверно заполненных анкет | 12.11.2021 |  |
| 7 | Обработка первичный информации | 12.11.2021 – 12.11.2021 |  |
| Этап анализа результатов исследования, формулировка выводов и рекомендаций |
| 8 | Анализ результатов исследования и подготовка отчета | 12.11.2021 – 12.11.2021 |  |
| 9 | Формулировка выводов | 12.11.201 – 12.12.2021 |  |

3. ОБРАБОТКА И АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ ИССЛЕДОВАНИЯ

Обработка результатов исследования производилась вручную

1. вопрос.

Всего 40 респондентов

2.вопрос.

Общее мнение по этому вопросу: 40% опрашиваемых считают спортивные дисциплины и спорт главными фактороми здорового образа жизни; 20% - отказ от вредных привычек; 20% - правильное питание, 10%- режим дня и 10%- закаливание.

3.вопрос.

Свой здоровый образ жизни, по пятибалльной шкале опрашиваемые оценили так: 1 балл поставили – 2,5. 2 балла – 17,5. 3 балла – 40%. 4 балла – 27,5%. И на «отлично» - 12,5%.

4.вопрос.

На первом месте в здоровом образе жизни физическое воспитание и спорт считают – 7,5% опрашиваемых. Второе место – 10% опрашиваемых. Третье – 50% опрашиваемых. Четвертое – 25%. И на последнее место физическое воспитание отнесли 7,5% .

5.вопрос.

90% опрашиваемых считают физическое воспитание и спорт необходимым элементом здорового образа жизни и 10% - так не считают .

6.вопрос.

80% стараются придерживаться здорового образа жизни. 15% придерживаются. 5% не придерживаются.

7.вопрос.

17.5% опрашиваемых имеют какие-либо вредные привычки. 40% не имеют вредных привычек.42,5% ответили: «можно считать, что нет».

8.вопрос.

90% из имеющих вредные привычки хотят избавиться от них, но не знают, как это сделать. 10% ответили, что это им не мешает.

9.вопрос.

65% ответили, что не курят. 7,5% опрашиваемых выкуривают до 5 сигарет в день, 10% опрашиваемых выкуривают больше 5 сигарет в день и 17,5% опрашиваемых курят очень редко.

10.вопрос.

45% опрашиваемых не употребляют спиртные напитки. 7.5% опрашиваемых употребляют спиртное и 47,5% употребляют, но не крепкие спиртные напитки.

11.вопрос.

57.5% респондентов имеют постоянный режим дня. 5% не имеют режима дня, и 37,5% ответили, что очень хотят организовать его, но у них это не получается.

12.вопрос.

Свою личную гигиену студенты оценили следующим образом: 60% поставили 5 баллов. 35% – 4 балла, 5% 3 и 2 балла.

13.вопрос.

10% опрашиваемых ответили, что занимаются физическим воспитанием только на занятиях по спортивным дисциплинам . 30% делают утреннюю зарядку и 60% регулярно занимаются своим видом спорта и посещают спортивные дисциплины..

14.вопрос.

На 5 баллов материально-техническую базу университета не оценил никто. На 25% оценили ее на 4 балла, 50% на 3 балла, 15% на 2 балла и 10% опрошенных студентов оценили ее на 1 балл.

15.вопрос.

65% не считают нужным увеличить количество часов занятий по спортивным дисциплинам и ПСМ, 17,5% ответили, что им все равно и 17,5% считают правильным такое увеличение.

16.вопрос.

70% не имеют каких-либо хронических заболеваний. 15% опрошенных имеют заболевания и 15% не знают точно о своем здоровье.

17.вопрос.

Один раз в год болеют – 42,5% опрошенных. 25% болеют реже, чем раз в год и 32,5% опрошенных болеют чаще.

18.вопрос.

90% опрошенных студентов считают нужным проводить полный медицинский осмотр. 7% с ними не согласны. 3% ответили, что им безразлично.

19.вопрос.

85% считают, что нагрузки, предлагаемые им преподавателями правильные. 10% считают, что нагрузки стоит уменьшить и 5% физиков и 5% хотят, чтобы их увеличили.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Приведенное выше исследование было проведено среди студентов ГБПОУ «ПКПС» было проведено методом сбора первичной социальной информации при помощи анкетирования.

В итоге была получена социологическая информация об оценке значимости физического воспитания в здоровом образе жизни студентов факультета физической культуры УО «ГГУ им. Ф.Скорины» и об отношении к спортивным дисциплинам и своему виду спорта.

Было изучено отношение названных студентов к спортивным занятиям как к учебной дисциплине, к здоровому образу жизни, к собственному здоровью, о мотивации студентов к занятиям по спортивным дисциплинам. Проанализирована социологическую информацию по данной теме.

Так же в ходе исследования были опровергнуты гипотезы о различии отношений студентов факультета физической культуры к физическому воспитанию (между школой и университетом). Гипотеза исследования о недооценивании физического воспитания, как важнейшего элемента здорового образа жизни, студентами подтвердилась. На это указывают вопросы №2 и №4, в которых большинство опрошенных указало на другие факторы здорового образа жизни, и отнесли физическое воспитание на 3 место, по степени важности, в здоровом образе жизни.

Гипотеза о наличии вредных привычек так же подтверждается.

Наличие хронических заболеваний подтверждается ответами на вопрос №16.

Материально-техническая база колледжа подверглась осуждению со стороны 75% опрошенных студентов.

СПИСОК ИССПОЛЬЗОВАНЫХ ЛИТЕРАТУРНЫХ ИСТОЧНИКОВ

1.Бальсевич В.К. Физическая активность человека. – Москва, 1994.

2.Воробьев В.И. Слагаемые здоровья. – Москва, 1999

3.Дёмин Д.Ф. Врачебный контроль при занятиях физической культурой. – Москва, 1994.

4.Жеребцов А.B. Физкультура и труд. – Москва, 1986.

5.Коробков А.В., Головин В.А., Масляков В.А.– Москва, 1983.

6.Коц Я.М., Спортивная физиология. – Москва, 1986.

7.Кузнецов А.К. Физическая культура в жизни общества. – Москва, 1995.

8.Куценко Г.И., Новиков Ю.В. Книга о здоровом образе жизни. – Москва, 1987

9.Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. – Москва, 1991.

10.Мотылянская Р.Е. Спорт и возраст. – Москва, 1956.

11.Петровский Б.В. Популярная медицинская энциклопедия. Москва, 1981.

ПРИЛОЖЕНИЕ

Анкета

Уважаемый студент!

Данное анкетирование проводится с целью Получение знаний об оценке значимости физического воспитания в здоровом образе жизни студентов ГБПОУ «ПКПС»; о нововведениях в отношения студентов и преподавателей спортивных дисциплин, отношении к спортивным дисциплинам». Постарайтесь добросовестно отнестись к, поставленной перед вами, задаче и правдиво ответить на предложенные ниже вопросы. В случае возникновения ситуаций, не понимания вопроса либо вариантов ответа, обратитесь к человеку, который проводит анкетирование. Желаем вам удачи! Заранее благодарны!

1. Ваша специальность

2. Здоровый образ жизни, для вас в большей мере – это (один вариант):

а) отказ от вредных привычек;

б) правильное питание (диета);

в) физическое воспитание;

г) закаливание;

д) режим дня.

3. Оцените по пятибалльной шкале, насколько ваш стиль жизни соответствует здоровому образу жизни:

1. 2. 3. 4. 5.

4. Какое место в, вашем понимании, занимает физическое воспитание в здоровом образе жизни?

1. 2. 3. 4. 5.

5. Считаете ли вы физическое воспитание необходимым элементом здорового образа жизни?

а) нет;

б) да;

6. Придерживаетесь ли вы здорового образа жизни?

а) стараюсь;

б) придерживаюсь;

в) нет.

7. Есть ли у вас вредные привычки?

а) да;

б) нет;

в) можно считать, что нет.

8. Хотите ли вы избавиться от вредных привычек?

а) да, но не знаю как;

б) нет, это мне не мешает.

9. Если курите, то, как часто?

а) до 5 сигареты в день;

б) 5 и больше;

в) очень редко

10. Употребляете ли вы спиртные напитки?

а) да;

б) нет;

в) да, но не крепкие.

11. Есть ли у вас постоянный режим дня?

а) да;

б) нет;

в) очень хочу организовать, но не получается.

12. Как вы оцениваете свою личную гигиену?

1. 2. 3. 4. 5.

13. Как часто вы занимаетесь физическим воспитанием (самостоятельно)?

а) только на занятиях по физическому воспитанию;

б) иногда, играю в спортивные игры в свободное время;

в) регулярно занимаюсь каким-либо видом спорта.

14. Как вы оцениваете материально-техническую базу нашего университета для занятий физическим воспитанием?

1. 2. 3. 4. 5.

15. Как вы считаете, стоит ли увеличить количество часов по физическому воспитанию в программе обучения?

а) да;

б) нет;

в) мне все равно.

16. Присутствуют ли у вас какие-либо хронические заболевания?

а) нет;

б) да;

в) не знаю.

17. Как часто вы болеете?

а) раз в год;

б) реже;

в) чаще.

18. Считаете ли вы нужным осуществлять полный медицинский осмотр каждые полгода?

а) да;

б) нет;

в) не обязательно.

19. По вашему мнению, правильные ли нагрузки дают вам преподаватели?

а) да;

б) нет, их стоит уменьшить;

в) нет, их стоит увеличить.