**С.Ю. Татарова, В.Б. Татаров.**

**Отношение студентов к занятиям физической культурой.**

*Финансовый университет при правительстве Российской Федерации*

На современном этапе развития в качестве основных критериев социального прогресса общества все чаще рассматриваются такие ценности, как здоровье, активное долголетие, реализация человеческой индивидуальности, полноценная и разносторонняя жизнедеятельность. Изменения, происходящие в общественной жизни и в сознание людей, особенно в среде молодого и активного населения ставят новые задачи перед специалистами, работающими в сфере физического воспитания и спорта. На наш взгляд, основными задачами являются повышение интереса студентов к обязательным занятиям по физической культуре и развитие оздоровительного направления в данной сфере деятельности.

Было проведено исследование, целью которого было изучение мнений студентов финансового университета при правительстве РФ об их отношении к своему здоровью, к активным занятиям физической культурой в целом и, в частности, плаваньем, а также степень использования самостоятельных занятий и их направленность. Кроме того, для нас представляла интерес информация о стремлении студентов заниматься физической культурой после окончании вуза. Нами было проведено анкетирование, в котором приняли участие 155 юношей, учащихся I-III курсов дневного отделения. Полученные данные показали, что систематически занимались физической культурой в школе и в спортивных секциях 46,5% респондентов, посещали школьные уроки 45,8%, занимались редко 5,8% и практически не занимались 1,9%. При этом, на вопрос «Занимались ли Вы спортом до поступления в вуз?» были получены следующие ответы: «не занимались» - 23,0%; «занимались, но разряда не получили» - 61,9%, «имеют II-III разряд по виду спорта» - 13,7%, и только 1,3% имеют I разряд.

Основная масса студентов до поступления в вуз вела активный образ жизни, занимаясь в спортивных секциях, школьными формами физической культуры, при этом, не ставя перед собой задачи достижения высокого спортивного мастерства в выбранных видах спорта. Мы выявили, что большинство опрошенных студентов (75,2%) относятся к основной медицинской группе, к подготовительной – 16,0%, остальные – к специальной. Большинство опрошенных студентов не болели в течение полугода, либо болели менее 2 недель – 93,0%. В конце дня, после напряженной и длительной работы, устают 71,6% опрошенных. Практически не устают 14,2% студентов. Результаты анкетирования показали, что 66,9% студентов оценивают свое здоровье как «хорошее», 10,6% - как «удовлетворительное» и 22,5% - «отличное». 55,3% студентов беспокоятся за свое здоровье и берегут его, 37,% осознают, что могут еще что-то поправить и лишь 9,1% студентов пока относятся к здоровью безразлично. Потребность в двигательной активности испытывают 79,7% опрошенных молодых людей. К занятиям плаванием 95,3% опрошенных студентов относятся положительно и лишь 4,7% безразлично. В результате использования плавания в учебном процессе повышается работоспособность студентов и качество усвоения учебного материала в течение всего рабочего дня.

Таким образом, с одной стороны студенты понимают необходимость регулярных занятий физическими упражнениями, выполняют требования учебной программы по физическому воспитанию. С другой стороны, вне стен учебного заведения физическими упражнениями занимаются 63,0% опрошенных, из них 1-2 раза в неделю 46,9%, и 16,1% более 3 раз в неделю. 57,5% опрошенных студентов на вопрос «Видите ли Вы для себя возможность заниматься физической культурой в последующие годы после обучения в вузе?» ответили «безусловно». 37,3% юношей будут стараться продолжить активно заниматься физической культурой. И только 2,6% респондентов пока такой возможности не видят. Анкетирование показало, что больше половины опрошенных студентов понимают значимость ведения активного и здорового образа жизни, и регулярного применения оздоровительной физической культуры для достижения поставленных перед собой целей при вступлении в активную фазу трудовой жизни и на протяжении всего жизненного пути. В то же время значительная часть студентов не придает должного значения занятиям физической культуры и спортом для улучшения своего здоровья и его сохранения в дальнейшей жизни.

Для повышения эффективности физкультурного образования в вузе необходимо, чтобы учебный процесс был основан:

* на свободе выбора форм физкультурно-спортивной деятельности в соответствии с личными склонностями и способностями каждого студента;
* на увеличении образовательного компонента в содержании учебного материала, что необходимо для освоения студентами системы знаний в области оздоровительной физической культуры, применения полученных умений и навыков в повседневной жизни и формирования на этой основе интереса к здоровому образу жизни;
* на целенаправленном формировании у студентов осознанной необходимости и устойчивой привычки заботиться о своем здоровье;
* на использовании при работе со студентами новых, достаточно популярных и эффективных форм физической активности.