

Девіз «Здоров'я»
СТУДЕНТСЬКА НАУКОВА РОБОТА

**Дослідження значущості фізичного виховання
в житті студента**

ПЛАН

ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА РОБОТИ

1. АНАЛІЗ НАУКОВО-МЕТОДИЧНОЇ ЛІТЕРАТУРИ ПО ТЕМІ ДОСЛІДЖЕННЯ

1.1 Здоров'я

1.2 Фізичне виховання

1.3 Фізичне навантаження

1.4 Фізичне виховання у вищих учбових закладах

ІНТЕРПРЕТАЦІЯ ОСНОВНИХ ПОНЯТЬ

2. МЕТА, ЗАВДАННЯ, МЕТОДИ І ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1 Мета і завдання дослідження

2.2 Методи дослідження

2.3 Організація і проведення дослідження

3. ОБРОБКА І АНАЛІЗ ДОСЛІДЖЕННЯ

ВИСНОВОК

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ЛІТЕРАТУРНИХ ДЖЕРЕЛ

ДОДАТОК

ВСТУП

"Суть людського єства - в русі.

Повний спокій означає смерть".

французький філософ XVII століття Паскаль.

На сучасному етапі ні для кого не є одкровенням, що протидія гіподинамії (малорухомому способу життя) - фізична активність, яка є основою профілактики багатьох захворювань і засіб продовження життя. Вчені усіх епох стверджували, що життя вимагає руху. Відомий американський кардіолог Поль Уайт говорив: "Якби наше покоління використовувало свій розум і ноги, а будильник і шлунок менше, то у нас було б менше випадків коронарної хвороби". Оскільки організм людини розвивається в постійному русі. Сама природа розпорядилася так, що людині необхідно розвивати свої фізичні здібності.

Дитина ще не народилася, а його майбутній розвиток вже взаємозв'язаний з руховою активністю. Потреба в русі є характерною особливістю зростаючого організму. На жаль, доросла людина відчуває значно меншу потребу в рухах, ніж дитина. Але рух потрібний, як їжа і сон. Недолік їжі і сну уловлюється організмом, викликаючи цілий комплекс обтяжливих відчуттів.

Рухова ж недостатність проходить абсолютно непоміченою, а нерідко супроводжується навіть почуттям комфорту. При дефіциті рухової активності знижується стійкість організму до застуди і дії хвороботворних мікроорганізмів. Особи, що ведуть малорухомий спосіб життя, частіше страждають захворюваннями органів дихання і кровообігу. Зниження рухової активності, у поєднанні з порушенням режиму харчування

і неправильним способом життя, призводить до появи надмірної маси тіла за рахунок відкладення жиру в тканинах.

Доведено, що у людей розумової праці м'язова активність викликає зусилля потоку позитивних імпульсів в корі головного мозку і покращує роботу тих його ділянок, які вже включені в певну діяльність в даний момент. Праця, спорт, фізична культура надзвичайно важливі для здоров'я кожної людини.

Величезна кількість людей різного віку займається оздоровчою фізичною культурою для того, щоб поліпшити самопочуття, зміцнити здоров'я, стати сильними, спритними, витривалими, мати струнку фігуру, добре розвинені м'язи. Виконуючи фізичні вправи, людина потрапляє у світ нових відчуттів, позитивних емоцій, набуває гарного настрою, бадьорості, життєрадісності, відчуває прилив сил. Заняття фізичною культурою - це як би компенсація за те, що ми позбавлені таких природних фізичних дій, як біг, стрибки, плавання, ходьба і т. д.

Фізкультурні технології, головним чином спрямовані на:

- зміцнення здоров'я;
- гартування організму і поліпшення життєдіяльності усіх його систем;
- зміцнення захисних сил організму;
- підвищення рівня розумової і рухової працездатності;
- можливе усунення функціональних відхилень у фізичному розвитку;
- ліквідацію залишкових явищ після перенесених захворювань;
- придбання необхідних і допустимих для відпочиваючих умінь і навичок для самостійних занять фізкультурою по поверненню додому з курорту;
- виховання у людини переконаності в необхідності регулярно займатися фізичною культурою і спортом. В зв'язку з цим оздоровча фізична культура невід'ємний компонент відпочинку, оздоровлення і лікування.

ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА РОБОТИ

Мета дослідження : Отримання знань про оцінку значущості фізичного виховання в здоровому способі життя студента Сумського державного університету.

Завдання дослідження :

1. Визначити значущість фізичного виховання в структурі здорового способу життя студентів Сумського державного університету.
2. З'ясувати структуру мотивів, спонукаючих студентів займатися фізичним вихованням.
3. Дізнатися думки студентів про організацію процесу фізичного виховання в університеті.

Об'єкт дослідження : студенти Сумського державного університету.

Предмет дослідження : відношення студентів Сумського державного університету.

Гіпотеза дослідження : передбачається, що приблизно 20% студентів Сумського державного університету недооцінюють важливість фізичних вправ у поєднанні із здоровим способом життя. Також є студенти з шкідливими звичками. Більшість опитуваних займаються спортом, тому головною причиною є лінь і упевненість про достатню кількість знань на заняттях із спортивних дисциплін. Проте, близько 20% опитуваних негативно відносяться до умов занять фізичними навантаженнями в університеті. Отже, стосунки до занять з фізичного виховання в школі змінилося в гірший бік.

Практична значущість отриманих результатів : отримані відомості можуть бути використані в плануванні занять із спортивних дисциплін викладачами кафедри фізичного виховання.

1. АНАЛІЗ НАУКОВО-МЕТОДИЧНОЇ ЛІТЕРАТУРИ ПО ТЕМІ ДОСЛІДЖЕННЯ

1.1 Здоров'я

Здоров'я - безцінне надбання не лише кожної людини, але і усього суспільства. При зустрічах, розлученнях з близькими і дорогими людьми ми бажаємо їм доброго і міцного здоров'я, оскільки це основна умова і запорука повноцінного і щасливого життя. Здоров'я допомагає нам виконувати наші плани, успішно вирішувати основні життєві завдання, долати труднощі, а якщо припаде, то і значні перевантаження. Добре здоров'я, що розумно зберігається і зміцнюється самою людиною, забезпечує йому довге і активне життя.

Наукові дані свідчать про те, що у більшості людей при дотриманні ними гігієнічних правил є можливість жити до 100 років і більше. На жаль, багато людей не дотримують найпростіших, обґрунтованих наукою норм здорового способу життя. Одні стають жертвами малорухомості (гіподинамії), що викликає передчасне старіння, інші вживають надмірну кількість їжі з майже неминучим в цих випадках розвитком ожиріння, склерозу судин, а у деяких - цукрового діабету, треті не вміють відпочивати, відволікатися від виробничих і побутових турбот, вічно неспокійні, нервові, страждають безсонням, що зрештою призводить до численних захворювань внутрішніх органів. Деякі люди, піддавшись згубній звичці до паління і алкоголю, активно скорочують своє життя.

Здоров'я – цей стан повного фізичного, душевного і соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб і фізичних недоліків. У оцінці здоров'я виділяють дві ознаки:

Соціальна, як міра працездатності, соціальної активності.

Особова, як здоров'єзберігаюча стратегія індивідуального життя людини.

Також виділяють і інші ознаки:

- оптимальна реакція на умови життєдіяльності;
 - динамічна рівновага організму в цілому, його окремих функціональних систем із зовнішнім середовищем;
 - здатність людини повноцінно виконувати основні соціальні функції;
 - здатність організму людини пристосовуватися, адаптуватися до умов існування, що змінюються, гомеостаз, забезпечувати нормальну і різнобічну життєдіяльність;
 - відсутність хвороб, хворобливих станів або хворобливих змін в організмі;
 - повне моральне, фізичне, психологічне і соціальне благополуччя людини.
- Найважливіші елементи здоров'я - високий функціональний рівень провідних адаптивних систем організму і соціальна дієздатність.

1.2 Фізичне виховання і здоров'я

Стан здоров'я людини визначається об'ємом і потужністю адаптаційних резервів його організму. Адаптація організму до нових умов життєдіяльності забезпечується не окремими органами, а скоординованими в часі і субпідрядними між собою функціональними системами. Для адаптованої системи характерна економічність функціонування з метою максимальної економії витрати фізіологічних ресурсів організму. Постійна мінливість місця існування визначає динамічність, безперервність, багатогранність і пластичність адаптивних процесів. При систематичній дії фізичних вправ, їх вплив поступово слабшає в зв'язку з підвищенням стійкості і пластичності регуляторних механізмів, клітинних структур, змін фізико-хімічних властивостей клітин, розширення функціонального резерву і адаптаційних можливостей організму. Це явище, що економізує включення фізіологічних систем в процеси біологічної адаптації, дозволяє зберегти постійність внутрішнього середовища організму (гомеостаз) при дії усе більш виражених подразників, відповідати на подразники без патологічних реакцій, постійно розширюючи функціональні резерви організму. Основні шляхи підвищення загальної неспецифічної стійкості організму людини, у тому числі на дію несприятливих метеорологічних чинників :

- підвищення в процесі фізичного виховання неспецифічної стійкості організму до несприятливих чинників довкілля;
- коррекція процесів біологічного росту і розвитку;
- удосконалення механізмів терморегуляції і гартування організму.

Як відомо, здоров'я людини залежить від декількох чинників (таблиця Е.Н.Вайнера)

Фактори	Питома вага, %
Генетичні	15 – 20
Стан довкілля	20 – 25
Медичне забезпечення	10 – 15
Умови і спосіб життя	50 – 55

Так, найбільше значення для здоров'я людини має спосіб життя, а основний елемент здорового способу життя - висока фізична культура. Здоровий спосіб життя - це оптимальний руховий режим; гартування; раціональне харчування; раціональний режим життя; відсутність шкідливих звичок.

Оздоровча спрямованість фізичної культури. Фізична культура складає важливу частину загальної культури суспільства, усю сукупність його досягнень в створенні і раціональному використанні спеціальних засобів, методів і умов спрямованого фізичного вдосконалення людини. Принцип оздоровчої спрямованості. Для підвищення функціонального рівня і корекції функціональних відхилень організму людини в процесі фізичного виховання потрібні:

- ріст неспецифічної стійкості організму до несприятливих чинників довкілля в процесі фізичного виховання;
- стимулювання процесів росту і гармонійний розвиток;
- вдосконалення терморегуляції і загартовування організму.

Науково обгрунтоване і правильно організоване фізичне виховання повинне благодійно впливати на організм: сприяти гармонійному фізичному і психологічному розвитку; розширювати рухові можливості; підвищувати захисно-приспосовні реакції і посилювати стійкість організму до несприятливих дій зовнішніх чинників.

При цьому обов'язкове досягнення оздоровчого ефекту. Благодійний вплив на здоров'я - зовсім не автоматичний наслідок рішення кожної з приватних

завдань фізичного виховання. Більше того, при підвищених фізичних навантаженнях, що закономірно для фізичного виховання, часто дуже складно визначити межу, що відділяє їх позитивний і негативний ефекти. Принцип оздоровчої спрямованості фізичного виховання створює єдино прийнятну початкову методологічну установку: не лише не шкодити, але і (передусім) зміцнювати, покращувати, удосконалювати здоров'я. Відповідальна роль у використанні можливостей, що надаються фізичною культурою і спортом, для зміцнення здоров'я належить фахівцеві фізичної культури.

Як одне з найважливіших відправних методологічних положень фізичної культури принцип оздоровчої спрямованості зобов'язує:

-при виборі засобів, форм і методів фізичного виховання виходити передусім з їх можливої оздоровчої ефективності;

-планувати і регулювати функціональні фізичні навантаження школярів в процесі виконання фізичних вправ відповідно до закономірностей віково-статевого розвитку, їх функціональних особливостей і можливостей. Фізичні вправи в системі фізичного виховання по своєму біологічному механізму дії на людину надають широкі можливості досягти значного оздоровчого ефекту. Теж саме відноситься і до використовуваних в оздоровчих цілях єдиних чинників природи і оптимальних гігієнічних умов. Проте, навіть найраціональніші засоби фізичного виховання можуть виявитися небезпечними для здоров'я, якщо порушується оптимальна міра функціональних навантажень. Планомірне ж збільшення функціональних навантажень, адекватних пристосовним можливостям організму, стає потужним чинником підвищення працездатності, а в той же час і укріплення здоров'я.

Щоб визначити оптимальні навантаження, потрібний контроль за станом здоров'я, що займаються і впливом на нього вживаних засобів і методів. Обов'язки такого контролю належать на фахівцеві: педагогу (викладачу, тренерів, інструкторів) і лікареві, що пройшов спеціальну лікарсько-

фізкультурну підготовку. Вони несуть спільну відповідальність за забезпечення найціннішого результату фізичного виховання - міцного здоров'я.

Фізичне виховання - невід'ємна частина загального виховання особистості людини. Сприяючи формуванню рухових навичок, удосконалення таких якостей, як швидкість, сила, витривалість, спритність, воно формує ряд морально-вольових якостей: сміливість, рішучість, наполегливість.

Поряд з фізичними вправами велике значення у вихованні учнів має загартовування організму (повітря, вода, сонце).

Принцип комплексності. Найбільший оздоровчий ефект занять фізичною культурою і спортом можливий тільки при застосуванні широкого комплексу засобів (фізичні вправи, їх режим, застосування процедур, що гартують, характер і режим харчування). Фізична культура має велике оздоровче й профілактичне значення не тільки для здорових, а й для тих, у кого є деякі відхилення у фізичному розвитку, у стані опорно-рухового апарату (дефекти постави, деформації хребта), а також різні захворювання внутрішніх органів, і перш за все серцево-судинної системи. Функції всіх систем організму, в тому числі серцево-судинної та дихальної, удосконалюються, якщо тренування проводиться правильно. Дуже важливий також гігієнічний режим занять: систематичність, регулярність, різнобічність і поступове збільшення фізичних навантажень. При перервах у заняттях і тренуваннях необхідно починати з більш легких навантажень в порівнянні з тими, які застосовувалися до перерви. Напружені вправи повинні чергуватися з легкими, із вправами на розслаблення. Навантаження на різні м'язові групи також необхідно чергувати на різних етапах тренування або занять. В іншому випадку можливе перетренування, а в підсумку - поганий суб'єктивний стан спортсменів.

Ступінь позитивних змін, що відбуваються в організмі під впливом фізичних вправ, пропорційна (у певних фізіологічних межах) обсягу та

інтенсивності фізичних навантажень. Якщо дотримуються всі необхідні умови (навантаження не перевищують тої міри впливу на організм, за якою починається перевтома), то чим більше обсяг навантажень, тим більші і міцніші адаптаційні перебудови. Чим інтенсивніше фізичні навантаження, тим потужніші процеси відновлення. Рухове навантаження необхідно дозувати з урахуванням індивідуальних реакцій на неї, добової і сезонної ритміки основних фізіологічних функцій, розумової та фізичної працездатності, вікових та функціональних особливостей, а також кліматогеографічних і соціальних факторів.

Основними факторами фізичної культури і спорту, що впливають на організм є: умови зовнішнього середовища, в яких ведуться заняття (температура, вологість і швидкість вітру, сонячна радіація, освітленість місць занять і спортивних споруд); характер рухової активності (обсяг, інтенсивність і організація); характер харчування (достатність і збалансованість основних харчових компонентів, режим харчування). Поряд з оздоровлюючим впливом ці фактори при певних умовах здатні несприятливо впливати на організм займається. Принцип відповідності обсягу і характеру фізичних навантажень віково-статевим функціональним можливостям і особливостям організму - один з найважливіших.

1.3 Фізичне навантаження

Для студентів систематичне заняття спортивними дисциплінами і спортом набуває виняткового значення. Відомо, що навіть у здорової і молоді людини, якщо він не тренований, веде «сидячий» спосіб життя і не займається фізкультурою, при найменших фізичних навантаженнях частішає дихання, з'являється прискорене серцебиття. Навпаки, тренована людина легко справляється зі значними фізичними навантаженнями. Сила і працездатність серцевого м'яза, головного двигуна кровообігу, знаходиться в прямій залежності від сили і розвитку всієї мускулатури. Тому фізичне

тренування, розвиваючи мускулатуру тіла, в той же час зміцнює серцевий м'яз. У людей з нерозвиненою мускулатурою, м'яз серця слабкий, що виявляється при будь-якій фізичній роботі.

Спортивні дисципліни і спорт досить корисні та особам фізичної праці (спортсменам), так як їх робота нерідко пов'язана з навантаженням будь-якої окремої групи м'язів, а не всієї мускулатури в цілому. Фізичне тренування зміцнює і розвиває кісткову мускулатуру, серцевий м'яз, судини, дихальну систему та багато інших органів, що значно полегшує роботу апарату кровообігу, благотворно впливає на нервову систему.

Щоденна ранкова гімнастика - обов'язковий мінімум фізичного тренування. Вона повинна стати для всіх такою ж звичкою, як умивання вранці.

Фізичні вправи треба виконувати в добре провітреному приміщенні або на свіжому повітрі. Для студентів, які ведуть «сидячий» спосіб життя, особливо важливі фізичні вправи на повітрі (ходьба, прогулянка). Корисно відправлятися вранці на навчальні заняття пішки і гуляти ввечері після занять. Систематична ходьба благотворно впливає на людину, покращує самопочуття, підвищує працездатність.

Ходьба є важкоординованим руховим, керованим нервовою системою, вона здійснюється за участі практично всього м'язового апарату нашого тіла. Її, як навантаження, можна точно дозувати і поступово, планомірно нарощувати по темпу і об'єму. При відсутності інших фізичних навантажень щоденна мінімальна норма навантаження тільки ходьбою для молодого чоловіка становить 15 км., Менше навантаження пов'язана з розвитком гіподинамії.

Таким чином, щоденне перебування на свіжому повітрі протягом 1-1,5 години є одним з важливих компонентів здорового способу життя. При роботі в закритому приміщенні особливо важлива прогулянка у вечірній час, перед сном. Така прогулянка, як частина необхідного денного тренування,

корисна всім. Вона знімає напругу трудового дня, заспокоює збуджені нервові центри, регулює дихання. Прогулянки краще виконувати за принципом кросової ходьби: 0,5 -1 км прогулянковим повільним кроком, потім стільки ж - швидким спортивним кроком і т.д.

1.4 Фізичне виховання у вищих навчальних закладах

Метою фізичного виховання студентів Сумського державного університету є отримання фізичної підготовки та здоровий спосіб життя. У процесі навчання у вузі за курсом фізичного виховання передбачається вирішення наступних завдань:

- виховання у студентів високих моральних, волевих і фізичних якостей, готовності до високопродуктивної праці;
- збереження і зміцнення здоров'я студентів, сприяння правильному формуванню і всебічному розвитку організму, підтримка високої працездатності протягом усього періоду навчання;
- всебічна фізична підготовка студентів;
- виховання у студентів впевненості в необхідності регулярно займатися фізичною культурою і спортом.

Процес навчання для студентів Сумського державного університету організовується однаково для всіх відповідно до їх професійної діяльності. Одним з головних завдань вищих навчальних закладів є фізична підготовка студентів.

У вищому навчальному закладі загальне керівництво фізичним вихованням і спортивно-масовою роботою серед студентів, а також організація спостережень за станом їх здоров'я є обов'язком кафедри фізичного виховання.

Медичне обстеження і спостереження за станом здоров'я студентів протягом навчального року здійснюється поліклінікою, медпунктом вузу.

У процесі проходження курсу фізичного виховання кожен студент зобов'язаний:

- систематично відвідувати заняття по певній спортивній дисципліні (теоретичні і практичні) в дні та години, передбачені навчальним розкладом;
- підвищувати свою фізичну підготовку, виконувати вимоги і норми та удосконалювати спортивну майстерність;
- виконувати контрольні нормативи, здавати заліки з певної спортивної дисципліни у встановлені терміни;
- дотримуватись раціонального режиму навчання, відпочинку та харчування;
- регулярно займатися гігієнічною гімнастикою, самостійно займатися фізичними вправами і спортом, використовуючи консультації викладача або тренера;
- активно брати участь у масових оздоровчих і спортивних заходах;
- проходити медичне обстеження у встановлені терміни, здійснювати самоконтроль за станом здоров'я, фізичного розвитку, за фізичною і спортивною підготовкою;

• мати належну спортивну форму і спортивне взуття, що відповідають виду занять.

Вікове виховання складається не тільки з тренування і розвитку людей у «освітній» період життя (7-25 років), але і надалі (для людей середнього та похилого віку), що є другим етапом у житті людини при вдосконаленні фізичних якостей.

Інтерпретація основних понять.

Фізична культура – це частина загальної культури, сутність якої полягає в сукупності матеріальних і духовних цінностей суспільства, які створюються і використовуються ним для особистого фізичного вдосконалення.

Фізичне виховання – це педагогічний процес формування фізичної культури особистості (мотиваційно-потребової сфери, фізкультурних знань, рухових умінь і навичок, фізичної підготовленості та фізкультурного мислення, безпосередньо включених у фізкультурну діяльність людини). Фактори фізичного виховання, що мають вплив на організм людини займається спортом - це умови зовнішнього середовища, в яких ведуться заняття (температура, вологість і швидкість вітру, сонячна радіація, освітленість місць занять і спортивних споруд); характер рухової активності (обсяг, інтенсивність і організація); характер харчування (достатність і збалансованість основних харчових компонентів, режим харчування).

Спорт - це змагальна діяльність людини і спеціальна підготовка до неї. Здоров'я - це стан повного фізичного, душевного і соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб і фізичних вад.

Здоровий спосіб життя - це оптимальний руховий режим; загартовування; раціональне харчування та режим життя, відсутність шкідливих звичок.

2. МЕТА, ЗАВДАННЯ, МЕТОДИ І ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1 Мета і завдання дослідження

Мета дослідження: Отримання знань про оцінку значущості фізичного виховання у здоровому способі життя студентів Сумського державного університету.

Завдання дослідження:

1. Визначити значимість фізичного виховання у структурі здорового способу життя студентів Сумського державного університету.
2. З'ясувати структуру мотивів, які спонукають студентів займатися спортивними дисциплінами і спортом.
3. Дізнатися думки студентів про організацію фізичного процесу даного факультету.

2.2 Методи дослідження

Вибірка здійснюється методом випадкового відбору, так як майже всі студенти з першого по четвертий курс займаються фізичною культурою. У даній роботі застосовується метод збору первинної соціальної інформації за допомогою анкетування. Для проведення дослідження була розроблена анкета з 19-ти питань, наведена у додатку.

2.3 Організація та проведення дослідження

Дослідження було проведено за допомогою анкетування методом соціологічного опитування в період з 03.11.2010 по 01.12.2010р.. В опитуванні (анкетуванні) взяло участь 40 студентів Сумського державного університету. Формування вибірки респондентів проводилось методом випадкового відбору. Дослідження було проведено згідно наступного організаційно-технічного плану дослідження:

Таблиця № 1 - організаційно-технічний план дослідження.

№	Назва заходу	Строки виконання	Примітки
Етап підготовки до дослідження			
1	Розробка, обговорення і затвердження результатів дослідження.	15.10.2011 –16.10..2011	
2	Розробка, обговорення та затвердження інструментарію дослідження.	17.10.2011 –25.10.2011	
3	Складання проекту вибірки	26.10.2011.	
4	Тиражування методичного інструментарію.	27.10.2011.	
Етап проведення дослідження			
5	Проведення дослідження	27.10.2011 – 30.10.2011	
Етап підготовки первинної інформації та її обробки			
6	Вибракування невірних заповнених анкет	01.11.2011	
7	Обробка первинної інформації	04.11.2011 – 10.11.2011	
Етап аналізу результатів дослідження, формулювання висновків і рекомендацій			
8	Аналіз результатів дослідження та підготовка звіту	11.11.2011 – 15.11.2011	
9	Формулювання висновків	16.11.2011– 29.12.2011	

3. ОБРОБКА І АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ

Обробка результатів дослідження проводилася вручну

Питання 1.

Всього 40 респондентів (студентів Сумського державного університету)

Питання 2.

Загальна думка з цього питання: 40% опитуваних вважають спортивні дисципліни і спорт головними факторами здорового способу життя, 20% - відмова від шкідливих звичок, 20% - правильне харчування, 10% - режим дня і 10% - загартовування.

Питання 3.

Свій здоровий спосіб життя, за п'ятибальною шкалою опитувані оцінили так: 1 бал поставили - 2,5%. 2 бали - 17,5. 3 бали - 40%. 4 бали - 27,5%. І на «відмінно» - 12,5%.

Питання 4.

На перше місце у здоровому способі життя фізичне виховання і спорт відносять- 7,5% опитуваних. Друге місце - 10% опитуваних. Третє - 50% опитуваних. Четверте - 25%. І на останнє місце фізичне виховання віднесли 7,5%.

Питання 5.

90% опитуваних вважають фізичне виховання і спорт необхідним елементом здорового способу життя і 10% - так не вважають.

Питання 6.

80% намагаються дотримуватися здорового способу життя. 15% дотримуються. 5% не дотримуються.

Питання 7.

17.5% опитуваних мають які-небудь шкідливі звички. 40% не мають

шкідливих прівичек.42, 5% відповіли: «можна вважати, що ні».

Питання 8.

90% мають шкідливі звички, хочуть позбутися них, але не знають, як це зробити. 10% відповіли, що це їм не заважає.

Питання 9.

65% відповіли, що не курять. 7,5% опитуваних викурюють до 5 сигарет на день, 10% опитуваних викурюють більше 5 сигарет на день і 17,5% опитуваних курять дуже рідко.

Питання 10.

45% опитуваних не вживають спиртні напої. 7.5% опитуваних вживають спиртне і 47,5% вживають, але не міцні спиртні напої.

Питання 11.

57.5% респондентів мають постійний режим дня. 5% не мають режиму дня, і 37,5% відповіли, що дуже хочуть організувати його, але у них це не виходить.

Питання 12.

Свою особисту гігієну студенти оцінили наступним чином: 60% поставили 5 балів. 35% - 4 бали, 5% 3 і 2 бали.

Питання 13.

10% опитуваних відповіли, що займаються фізичним вихованням тільки на заняттях зі спортивних дисциплін. 30% роблять ранкову зарядку і 60% регулярно займаються своїм видом спорту і відвідують спортивні дисципліни

Питання 14.

На 5 балів матеріально-технічну базу університету не оцінив ніхто. 25% оцінили її на 4 бали, 50% на 3 бали, 15% на 2 бали і 10% опитаних студентів оцінили її на 5 балів.

Питання 15.

65% не вважають за потрібне збільшити кількість годин занять із спортивних дисциплін, 17,5% відповіли, що їм все одно і 17,5% вважають правильним

таке збільшення.

Питання 16.

70% не мають яких-небудь хронічних захворювань. 15% опитаних мають захворювання і 15% не знають точно про своє здоров'я.

Питання 17.

Один раз на рік хворіють - 42,5% опитаних. 25% хворіють рідше, ніж раз на рік та 32,5% опитаних хворіють частіше.

Питання 18.

90% опитаних студентів вважають за потрібне проводити повний медичний огляд. 7% з ними не згодні. 3% відповіли, що їм байдуже.

Питання 19.

85% вважають, що навантаження, пропоновані їм викладачами, правильні. 10% вважають, що навантаження варто зменшити і 5% фізиків та 5% хочуть, щоб їх збільшили.

ВИСНОВОК

Наведене вище дослідження було проведено в період з 15.09.2011р. по 29.11.2011р. Серед студентів Сумського державного університету було здійснено методом збору первинної соціальної інформації за допомогою анкетування.

У результаті була отримана соціологічна інформація про оцінку значущості фізичного виховання у здоровому способі життя студентів Сумського державного університету і про ставлення до спортивних дисциплін. Було вивчено відношення названих студентів до спортивних занять як до навчальної дисципліни, до здорового способу життя, до власного здоров'я, про мотивацію студентів до занять зі спортивних дисциплін. Проаналізовано соціологічну інформацію з даної теми.

Так само в ході дослідження були спростовані гіпотези про відмінність відносин студентів до фізичного виховання (між школою і університетом). Гіпотеза дослідження про недооцінювання фізичного виховання, як найважливішого елементу здорового способу життя, студентами підтвердилася. На це вказують питання № 2 і № 4, в яких більшість опитаних вказало на інші чинники здорового способу життя, і віднесли фізичне виховання на 3 місце, за ступенем важливості, у здоровому способі життя. Гіпотеза про наявність шкідливих звичок так само підтверджується. Наявність хронічних захворювань підтверджується відповідями на питання №16.

Матеріально-технічна база університету була розкритикована з боку 75% опитаних студентів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ЛІТЕРАТУРНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бальсевич В.К. Фізична активність людини. - Москва, 1994.
2. Воробьев В.І. Складові здоров'я. - Москва, 1999
3. Демін Д.Ф. Лікарський контроль при заняттях фізичною культурою. - Москва, 1994.
4. Жеребцов А.В. Фізкультура і праця. - Москва, 1986.
5. Коробков А.В., Головін В.А., Масляков В.А. - Москва, 1983.
6. Коц Я.М., Спортивна фізіологія. - Москва, 1986.
7. Кузнецов А.К. Фізична культура в житті суспільства. - Москва, 1995.
8. Куценко Г.І., Новіков Ю.В. Книга про здоровий спосіб життя. - Москва, 1987
9. Матвеев Л.П. Теорія і методика фізичної культури. - Москва, 1991.
10. Мотилянская Р.Є. Спорт і вік. - Москва, 1956.
11. Петровскій Б.В. Популярна медична енциклопедія. Москва, 1981.

ДОДАТОК

Анкета

Шановний студент!

Дане анкетування проводиться з метою Отримання знань про оцінку значущості фізичного виховання у здоровому способі життя студентів Сумського державного університету; про нововведення у відносини студентів і викладачів спортивних дисциплін, відносно до спортивних дисциплінах. Постарайтеся сумлінно поставитися до, поставленої перед вами, завдання та правдиво відповісти на запропоновані нижче питання. У разі виникнення ситуацій, не розуміння питання яких варіантів відповіді, зверніться до людини, яка проводить анкетування. Бажаємо вам успіху!

1. Ваш факультет

2. Здоровий спосіб життя, для вас більшою мірою - це (один варіант):

а) відмова від шкідливих звичок;

б) правильне харчування (дієта);

в) фізичне виховання;

г) загартовування;

д) режим дня.

3. Оцініть за п'ятибальною шкалою, наскільки ваш стиль життя відповідає здоровому способу життя:

1. 2. 3. 4. 5.

4. Яке місце в, вашому розумінні, займає фізичне виховання у здоровому способі життя?

1. 2. 3. 4. 5.

5. Чи вважаєте ви фізичне виховання необхідним елементом здорового способу життя?

а) ні;

б) так;

6. Чи дотримуетесь ви здорового способу життя?

а) намагаюся;

б) дотримуюся;

в) немає.

7. Чи є у вас шкідливі звички?

а) так;

б) ні;

в) можна вважати, що ні.

8. Чи хочете ви позбавитися від шкідливих звичок?

а) так, але не знаю як;

б) ні, це мені не заважає.

9. Якщо курите, то, як часто?

а) до 5 сигарети в день;

б) 5 і більше;

в) дуже рідко

10. Чи вживали Ви спиртні напої?

а) так;

б) ні;

в) так, але не міцні.

11. Чи є у вас постійний режим дня?

а) так;

б) ні;

в) дуже хочу організувати, але не виходить.

12. Як ви оцінюєте свою особисту гігієну?

1. 2. 3. 4. 5.

13. Як часто ви займаєтесь фізичним вихованням (самостійно)?

а) тільки на заняттях з фізичного виховання;

б) іноді, граю в спортивні ігри у вільний час;

в) регулярно займаюся яким-небудь видом спорту.

14. Як ви оцінюєте матеріально-технічну базу нашого університету для занять фізичним вихованням?

1. 2. 3. 4. 5.

15. Як ви вважаєте, чи варто збільшити кількість годин з фізичного виховання в програмі навчання?

а) так;

б) ні;

в) мені все одно.

16. Присутні є у вас які-небудь хронічні захворювання?

а) ні;

б) так;

в) не знаю.

17. Як часто ви хворієте?

а) раз на рік;

б) рідше;

в) частіше.

18. Чи вважаєте ви за потрібне здійснювати повний медичний огляд кожні півроку?

а) так;

б) ні;

в) не обов'язково.

19. На вашу думку, чи правильні навантаження дають вам викладачі?

а) так;

б) немає, їх варто зменшити;

в) немає, їх варто збільшити.