

видеть и понимать красоту, честность, благородство, доброта, интеллект, здоровье и т.д.). Противоречивое отношение к общественной активности у студентов связано, скорее, с навязываемыми формами вовлечения в нее, чем с сущностью этой ценности самой по себе;

- выделен комплекс планов на будущее у молодежи, включающий, по крайней мере, в вербальном

отношении, целесообразное сочетание достижений в учебе, поддержания здоровья и занятий физическими упражнениями (спортом);

- в досуге, ценностях, планах имеются существенные отличия между мужчинами и женщинами в молодежной среде. Эти отличия должны приниматься во внимание в учебном процессе и воспитании учащейся молодежи.

**Секция «Физическое воспитание, спорт и здоровье человека»,
научный руководитель – Осипов В.Н., канд. наук по физ. воспитанию и спорту,
доцент, профессор РАЕ**

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ФОРМА
ПЕРВИЧНОЙ ПРОФИЛАКТИКИ ВРЕДНЫХ
СКЛОННОСТЕЙ В СТУДЕНЧЕСКОЙ СРЕДЕ**

Барышева Д.А.

ФГБУ ВПО «Оренбургский государственный университет», Оренбург, e-mail: freeswallow@mail.ru

В современном обществе человек подвергается воздействию различных неблагоприятных факторов, нарушающих его здоровье, как физическое, так и психическое. Большой вред здоровью человека наносят употребление алкоголя, наркотиков, табакокурение. Наиболее актуальна эта проблема среди студентов. Средствами профилактики зависимости от психоактивных веществ (ПАВ) являются пропаганда и соблюдение здорового образа жизни.

Целью нашего исследования было изучение влияния различных видов спортивной деятельности на формирование психологической предрасположенности к приему ПАВ с использованием тест-опросника на отношение к наркотикам, разработанный Центром психологических исследований при Смоленском гуманитарном университете «ТСКВ» (В.В. Селиванов, В.А. Кат). Тестирование физического развития осуществлялось по следующим показателям: бег на длинную и короткую дистанцию, прыжки в длину с места, поднимание туловища из положения лежа, приседание на одной ноге. Статистическая обработка проводилась в системе SAS (программный пакет SAS institute, США, версия 8.02). В исследовании принимали участие 376 студентов вуза в возрасте от 17-19 лет.

По результатам физического тестирования студенты были разделены на три группы, в зависимости от уровня физической подготовки, в первую группу с хорошим уровнем подготовки и третью с низким уровнем вошли по 27% исследованных студентов, во вторую – со средним уровнем 46%. При этом, наиболее выраженные различия в показателях физической подготовленности групп студентов отмечались в наклоне туловища вперед при измерении гибкости (от 42 до 58%) и в виси на перекладине (от 20 до 42%).

Результаты психологического тестирования свидетельствовали о хорошей информированности студентов о СПИДе и отрицательном воздействии на здоровье наркотиков (более 80% опрошенных), 20% опрошенных указывали нейтральное отношение к указанной проблеме, несмотря на то, что студенты этой группы хорошо информированы и знают меры предосторожности от этих социально – значимых заболеваний. Критичное отношение к людям, употребляющим наркотики, о нежелании видеть их в своем окружении отметили 67% опрошенных, 33% – не слишком требовательны к своему окружению и недостаточно критичны по отношению к наркоманам. Высокый уровень оптимизма за свое будущее отметили 86% тестируемых студентов, 14% более реалистично относятся к своей жизни и обеспокоены за будущее.

Проведенный сравнительный анализ между группами студентов с разным уровнем физической подготовленности с использованием критерия Фишера показал, что группа (I) статистически значимо различалась как с группой III, так и с группой II по степени риска употребления психоактивных веществ (во всех случаях $p < 0,05$), т.е. в III группе (плохой уровень физической подготовленности) превалировала наиболее опасная степень риска приобщения к наркотикам.

Таким образом, студенты, занимающиеся дополнительно спортом, а не только на занятиях по физической культуре в Вузе имеют наименьшую предрасположенность к потреблению ПАВ. Регулярные систематические занятия физической культурой оказывают мощное положительное влияние на показатели адаптации и склонностей к девиантным формам поведения. Проведенное исследование подтверждает, что физическая культура и спорт являются одними из ведущих компонентов формирования здоровья студентов и профилактики девиантных отклонений.

Список литературы

1. Брук Т.М., Плешкова Н.Н., Белоусов Ю.В. Физкультурно-спортивные специализации как форма первичной профилактики потребления психоактивных веществ // Теория и практика физической культуры. – Выпуск № 7, Москва 2005. – С. 18-21.
2. Черемушников И.И., Витун Е.В. Изучение роли физической культуры в профилактике девиантных форм поведения со склонностью к агрессии // Известия Волгоградского государственного педагогического университета. Серия «педагогические науки» №9 (43). – 2009. – С. 60-69.
3. Черемушников И.И., Нотова С.В., Барышева Е.С., Давыдова Н.О., Гривко Н.В., Сманцер Т.А. Психофизиологическое тестирование как способ оценки эффективности учебной деятельности студентов // Вестник Оренбургского государственного университета. – 2011. – № 12 (131). – С. 312-314.

**СОВРЕМЕННЫЕ ТЕНДЕНЦИИ СЕКСУАЛЬНОГО
ПОВЕДЕНИЯ ДЕВУШЕК СТУДЕНЧЕСКОГО
ВОЗРАСТА**

Буркина О.В., Прокопенко Л.А.

*Технический институт, филиал ФГАОУ ВПО
«Северо-Восточный федеральный университет»,
Нерюнгри, e-mail: byrkinaolg@mail.ru*

Последние десятилетия в России характеризуются значительным ускорением полового развития подростков, что само по себе уже является фактором, приводящим к ранней сексуальной активности [1]. Революционные социально-экономические преобразования в стране не исключают, а наоборот, предполагают существенные изменения молодежной сексуальности с отходом от сексуальных традиций своих родителей, с переоценкой шкал духовных и сексуальных ценностей. Естественно, что сексуальное поведение существенно варьирует в зависимости от этно-культуральных влияний, возраста, образования, социального происхождения.

Для многих молодых людей процесс обучения в вузе, техникуме совпадает с окончанием периода полового развития, существенно влияющего на умственное и эмоциональное развитие и формирование

личности. «Бомбардировка» половыми гормонами мозговых эмоциональных зон вызывает бурное проявление эмоций любви, которые требуют соответствующего волевого и этического поведения, заставляют молодых людей быть более активными и целеустремленными. Эти процессы управляемы и с помощью волевых усилий их можно переключить на другие виды активности – интеллектуальную, физическую и др. Необходимой предпосылкой гармонизации сексуальных отношений является здоровый образ жизни.

Поэтому знания о половом поведении и его психогигиене имеют исключительно важное значение для молодежи. И здесь существенную роль должно играть половое воспитание, которое заключается не только в рассмотрении вопросов биологического и потребительского поведения, но также связано с социально-этическими и психогигиеническими требованиями.

Следует отметить, сексуальное поведение является определенным аспектом социального поведения человека. В этой связи можно выделить общие тенденции, определяющие сдвиги в сексуальном поведении людей в настоящее время. Прежде всего, произошла радикальная ломка традиционного разделения общества на мужчин и женщин в сфере труда. Ранее бытовал идеал нежной, ласковой и в то же время пассивной женщины, позволяющей мужчине чувствовать себя сильным и преуспевающим. Сегодня женщина выступает на равных с мужчиной, проявляя энергичность и предприимчивость. Иметь дело с такой женщиной мужчинам интереснее, но одновременно и сложнее.

Сдвиги коснулись и брачно-семейных отношений. Уменьшился численный состав семьи – она становится малодетной (1-2 ребенка). Рольевые функции мужчины и женщины в семье приобрели большую симметричность. Брачные союзы становятся временными и менее прочными.

Половая социализация молодежи (процесс формирования мужской и женской идентичности в соответствии с принятыми культурными нормами) дает ей большую свободу принятия решений, включая вопросы сексуальной жизни. Более раннее половое созревание ведет к более раннему пробуждению сексуальных интересов – задолго до наступления социальной зрелости. Увеличилась сексуальная свобода женщин за счет контрацептивов. Возрастает роль молодежной субкультуры в психосексуальной ориентации.

Все эти социокультурные сдвиги влияют на сексуальное поведение, ритм сексуальной активности, ее интенсивность и социальные формы. Молодежь раньше начинает половую жизнь, добрачные связи стали допустимы при наличии и отсутствии любви.

Актуальными остаются вопросы: Каково реальное поведение девушек студенческого возраста и характерные для них формы сексуальной активности? Каковы их установки и ценностные ориентации в отношении секса? Каково их отношение к браку, созданию семьи?

Чтобы ответить на эти вопросы мы поставили цель исследования – выявить тенденции сексуального поведения девушек студенческого возраста.

Задачи:

Изучить поведение девушек и их информированность о сексуальных отношениях.

Выявить отношение молодых девушек к интимной жизни, браку.

Провести анализ сексуального поведения девушек студенческого возраста.

Объект исследования: культура сексуального поведения.

Предмет исследования: тенденции сексуального поведения девушек студенческого возраста.

Исследование сексуального поведения было проведено среди женского контингента студентов Технического института (филиала) «Северо-Восточного федерального университета» в г. Нерюнгри. Приняли участие 65 девушек гуманитарного направления в возрасте 17-23 года.

Большинство опрошиваемых студентов имеют среднее или неоконченное высшее образование. В гражданском браке состоят 15% человек, остальные – не замужем, т.е. 85% респондентов.

По данным анкетирования на вопрос «Я считаю половое воспитание необходимостью в современном обществе» большинство ответили положительно: «да» – 53%, «скорее да» – 30%, 17% опрошенных не считают это необходимостью, ответив «скорее нет».

Для наиболее адекватной картины сексуальной культуры и поведения молодежи необходимо изучить отношение молодых респондентов к сексуальным отношениям до брака. Чтобы получить ответ на вопрос «На сколько социально зрелыми являются молодые люди в студенческом возрасте?», мы провели опрос и получили следующие результаты.

О недостатке полового воспитания современной молодежи, на сколько это можно судить на примере студентов отдельно взятого института, говорят комментарии на следующее утверждение анкетирования: «Раннее начало сексуальной жизни делает человека взрослым и самостоятельным». Большая половина опрошенных девушек, а именно – 72% согласны с данным утверждением, 18% были менее уверены, но ответ также утвердительный – «скорее да», ответ «скорее нет» – выбрали всего 10%. Возможно по причине недостатка полового воспитания подавляющее большинство молодых людей воспринимают начало половой жизни недостаточно серьезно.

На вопрос о конкретном периоде возможного вступления в половую жизнь, часть студентов, а именно 33%, отметили ответ «с совершеннолетия», 57% составил ответ «при появлении любимого человека», 6% ответили «в период полового созревания (11-15 лет)», и 4% – «только в браке». Следовательно, основным приоритетом вступления в половую жизнь считается появление любимого человека.

В вопросе о получении информации о сексуальных отношениях ответы распределились следующим образом (можно было выбрать несколько ответов): 51% – получают информацию от друзей, 30% – от родителей, 29% – по интернету, 40% – по телевидению и 8% – из газет. Таким образом, большинство девушек информацию о сексуальных отношениях получают от друзей. Такая категоричность может быть обусловлена их стремлением избавиться от внешнего контроля со стороны родителей и общества, их сознательным подражанием взрослым и стремлением стать независимыми и самостоятельными.

Здоровая удачная половая жизнь – это половая жизнь, которая доставляет человеку сексуальное наслаждение от сексуального взаимодействия, возможность иметь детей и те сексуальные ощущения, которые избавляют человека от чувства стыда, вины или комплексов [2]. Что считают важным студенты в вопросе «Удачная половая жизнь – это...», мы получили следующие результаты: семейная сексуальная жизнь – 72% ответов, наличие постоянного партнера без регистрации брака – 25%, обильные разнообразные сексуальные контакты – 3%. Таким образом, самым важным для девушек является удачная семейная сексуальная жизнь.

Раннее начало половой жизни, плохая осведомленность о методах контрацепции и о заболеваниях,

передаваемых половым путем, увеличивают риск наступления нежелательной беременности, приводят к росту у молодых женщин искусственных абортотворов или родов. Большинство девушек-студенток (60%) заботятся о своем здоровье и о своей интимной жизни, и поэтому предпочитают предохраняться при половой близости с партнером.

Сексуальность человека соединяет в себе две важные противоречивые тенденции: это нечто общее, присущее человеку как биологическому виду: инстинкт, биологическая программа, и нечто частное, присущее только данному индивидууму. Это нечто частное является спецификой, которая определяется сугубо культурой, тем полем, в котором живет человек. Поэтому очень важно, чтобы молодые люди понимали насколько серьезно необходимо относиться к интимным отношениям, а общество, половое воспитание помогали им это понять.

Ни для кого не секрет, что сексуальная жизнь тесно связана с состоянием физического и психического здоровья. Активная сексуальная жизнь требует соблюдения здорового образа жизни. И это является еще одной из важных задач, т.к. сохранение и укрепление здоровья – приоритет в любом возрасте.

В заключение следует сказать – сексуальная удовлетворенность у молодых девушек положительно коррелирует с удовлетворенностью другими (интеллектуальными, спортивными, эстетическими) увлечениями, общительностью, жизнерадостностью, если у студентов сексуальная жизнь приобретает социально и культурно приемлемые формы, то она имеет положительное значение для общекультурного развития.

Список литературы

1. Лукина Н.А., Рейхель В.В., Гвоздецкая М.П. Сексуальное поведение подростков // Сексуальное здоровье человека на рубеже веков: проблемы, профилактика, диагностика и лечение / Материалы международной конференции. – М. – 1999. – С. 23-24.
2. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учеб. пособие / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. – М.: Гардарики, 2007. – С. 176-188.

О ПРИЧИНАХ ПРОПУСКОВ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ СТУДЕНТАМИ

Веревкина А.А., Прокопенко Л.А.

Технический институт, филиал ФГАОУ ВПО «Северо-Восточный федеральный университет», Нерюнгри, e-mail: annaoleyinikova@mail.ru

Проблема сохранения и укрепления здоровья подрастающего поколения была и остается одной из важнейших проблем человеческого общества. Студенчество, особенно на начальном этапе обучения, является наиболее уязвимой частью молодежи, так как сталкивается с рядом трудностей, связанных с увеличением учебной нагрузки, невысокой двигательной активностью, относительной свободой студенческой жизни, проблемами в социальном и межличностном общении. Нынешние студенты – это основной трудовой резерв нашей страны, это будущие родители, и их здоровье и благополучие является залогом здоровья и благополучия всей нации.

Несмотря на важность укрепления здоровья и решение данной проблемы со стороны государства – введением в программы высшей школы занятий по физической культуре, студенты нашего института пропускают занятия.

В связи с чем, нами была поставлена цель исследования – выявить причины пропуска занятий по физической культуре студентами.

Для реализации поставленной цели в задачи исследования входит изучение следующих вопросов:

- отношение студентов к занятиям физической культурой;
- изучение причин пропусков занятий по физической культуре;
- разработка рекомендаций по повышению посещаемости занятий.

Объект исследования: занятия по физической культуре. Предмет исследования: причины пропусков занятий по физической культуре студентами.

Для проведения исследования, мы подготовили 10 вопросов, которые позволили определить:

- Общие данные об участниках анкетирования.
- Отношение студентов к занятиям по физической культуре (ФК).

Частота заболеваемости студентов.

Причины пропусков занятий по ФК студентами.

В тестировании приняли участие 65 студентов гуманитарного направления Технического института (филиала) «Северо-Восточного федерального университета», в том числе – 24 юноши и 41 девушка, с 1-го по 3-ий курсы. Из них 24% совмещают учебу с работой.

Для выявления отношения студентов к занятиям физической культурой мы задали вопрос: «Нравятся ли Вам занятия по ФК?», и получили следующие результаты: большинство из опрошенных (60%) ответили положительно, далее 22% составил вариант «Да, но могло бы быть и лучше», 14% опрошенных ответили «Не очень», и 4% ответили отрицательно.

Возраст респондентов так же оказался достаточно значимым при рассмотрении представлений о причинах пропусков занятий студентами. Для участников исследования, обучающихся на 1-2 курсах вуза, наиболее характерно пропускать занятия, чем для студентов 3-го курса. Это свидетельствует о том, что студенты младших курсов в большинстве своем не уделяют серьезного внимания своему здоровью. Студенты 3-го курса имеют уже более ответственный подход к занятиям, так как уже ориентированы на регулярные виды деятельности, направленные на постоянное поддержание формы, занятия спортом и здоровый образ жизни.

Интересная зависимость была выявлена при анализе данных по группам студентов, имеющих различные уровни успеваемости. Так, по данным исследования можно говорить о том, что наиболее усердные студенты, имеющие, как правило, более высокие оценки, чаще занимаются физкультурой и спортом, чем студенты с «низкой успеваемостью». Студенты с высокой успеваемостью ответили следующим образом: «не пропускаю занятия» – 8%, «редко пропускаю» – 92%, «часто пропускаю» – 0%. Студенты со средней успеваемостью – 14, 55, 31% соответственно, с низкой успеваемостью – 0, 45, 55%.

Так же нас интересовала частота заболеваемости наших студентов, так как это может быть напрямую связано с пропусками занятий, поэтому мы включили в анкету вопрос «Как часто Вы болеете?» и получили следующие результаты. «Не болею» – 20% ответов, «Очень редко болею» – 65%, «Часто болею» – 15%.

В итоге мы выяснили, что такие факторы как уровень заболеваемости, совмещение учебы с работой, или отношение к занятиям ФК не являются основными причинами пропусков занятий по физической культуре. Поэтому в ходе предварительного опроса студентов нами был составлен список из наиболее «популярных» причин непосещения занятий по ФК (таблица). Ответы нами расположены в соответствии с уровнем влияния причин: от более до менее влияющих.