

передаваемых половым путем, увеличивают риск наступления нежелательной беременности, приводят к росту у молодых женщин искусственных аборт 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.

Причины, влияющие на посещение занятий по ФК

Причины	Да, повлияло	Скорее повлияло	Скорее не повлияло	Не повлияло
1) Если у Вас появились срочные дела	46%	34%	8%	12%
2) Вы проспали	35%	14%	9%	42%
3) Если Вам нужно присмотреть за своим ребенком (братом/сестрой)	35%	26%	9%	30%
4) Если Вам необходимо сдать задолженности по учебе	31%	35%	2%	32%
5) Если у Вас заболели родители	30%	28%	14%	28%
6) У Вас неудобное расписание занятий	29%	23%	30%	18%
7) Вы совмещаете работу с учебой	22%	18%	30%	30%
8) Вы поздно пришли с вечеринки	15%	8%	18%	59%
9) Если у Вас возникла транспортная проблема	14%	17%	14%	55%
10) У Вас большая общественная нагрузка	9%	12%	12%	67%
11) Вы почувствовали легкое недомогание	8%	23%	32%	37%
12) Вам нечего одеть на занятие по ФК	8%	9%	22%	61%
13) Ваш(а) друг(подруга) уходит с пары	2%	3%	15%	80%

В заключение исследования можно сделать вывод, что существенных причин пропусков занятий по физической культуре у студентов нет, так как наиболее распространенные из них являются неуважительными и второстепенными. Так же мы считаем, что уместно будет выделить следующие рекомендации по повышению посещаемости занятий для самих студентов:

Научитесь планировать свою деятельность, распределять свое время.

Сдавайте вовремя задолженности по учебе, а лучше не накапливайте их.

Повышайте свой уровень ответственности и самоорганизации.

Организируйте правильно свой активный отдых, что предусматривает чередование умственной и физической деятельности и полностью восстанавливает работоспособность человека.

ОСОБЕННОСТИ БЮДЖЕТА ВРЕМЕНИ И ФОРМЫ ДОСУГА СТУДЕНТОВ ТЕХНИЧЕСКОГО ВУЗА

Кондратьева Н.С., Прокопенко Л.А.

Технический институт, филиал ФГАОУ ВПО
«Северо-Восточный федеральный университет»,
Нерюнгри, e-mail: ultra-violet_505@mail.ru

Двадцать первый век характеризуется глобальными переменами, динамизмом и ускорением. На образ жизни человека, как и на использование, им времени, влияют изменения в технике, технологиях, образовании, доходах. Облик современного студента тоже очень изменился. Он чаще всего сталкивается с проблемой жесточайшей нехватки времени. Сейчас многие студенты попросту становятся жертвами современного ритма жизни, который ускоряется с каждым годом и требует от молодежи пересмотра своих временных ресурсов. Но в сутках, по-прежнему 24 часа, а сделать предстоит очень много!

Поэтому, именно проблема рационального использования свободного времени, особенно остро стоит в молодежной среде, потому что именно эта часть общества, обладая значительным свободным временем, страдает от неумения правильно распорядиться им.

В 2011 г. мы провели опрос среди студентов инженерных специальностей очного отделения. В исследовании приняли участие 62 человека, с первого по пятый курсы.

Цель нашего исследования – определить структуру бюджета времени жизнедеятельности и формы досуга студентов.

Задачи, которые мы поставили перед собой:
определить бюджет времени студентов в учебные и выходные дни;
изучить особенности досуга студентов, определить круг их интересов.

Объект исследования: бюджет времени и формы досуга.

Предмет исследования: структура бюджета времени и формы досуга студентов вуза.

Для проведения исследования мы подготовили вопросы, которые условно разделили на три группы:

1. социально-демографическая характеристика студентов;

2. особенности бюджета времени студентов в недельном цикле (в учебные и выходные дни);

3. формы досуга.

Из 62 будущих инженеров юношей и девушек оказалось ровно поровну. Из них 8% состоят в браке, и только 6% имеют детей. 63% опрошенных студентов живут дома с родителями, 14% – в общежитии, 10% – снимают квартиру. Остальные или имеют собственное жильё, или живут с мужем и женой.

Таким образом, только 24% респондентов (живущих в общежитии или снимающих квартиру) целиком взваливают на себя бытовые проблемы. У тех, кто живёт с родителями, обязанностей по дому неизмеримо меньше.

Режим дня как нормативная основа жизнедеятельности является общим для всех студентов и предусматривает определённое время для учёбы, отдыха, приёма пищи и сна и др. [1]. При правильном и строго соблюдаемом режиме вырабатывается четкий и необходимый ритм функционирования организма, что создает оптимальные условия для работы и отдыха и тем самым способствует укреплению здоровья, улучшению работоспособности и повышению производительности труда.

Установлено, что студенты, соблюдающие режим, имеют достаточно свободного времени, в среднем от 2 до 4, а некоторые – более 5 часов. У этих студентов находится время на общественную работу, занятия физкультурой и спортом, художественной самодеятельностью, хобби [3].

Для того чтобы узнать, как тратят своё время студенты разных курсов в учебные и выходные дни, мы попросили их указать, сколько времени они тратят на самые характерные виды деятельности в неделю. Распределение ответов представлено в табл. 1.