

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.

Таблица 1

Распределение недельного бюджета времени студентов в учебные и выходные дни

Деятельность	Распределение времени в		В среднем
	учеб. дни	выходные	
Учёба	22%	10%	16%
Досуг	17%	19%	18%
Сон	31%	37%	34%
Работа	10%	12%	11%
Самообслуживание	10%	12%	11%
Общественная деятельность	4%	6%	5%
Физическая культура и спорт	6%	4%	5%

Так, по данным нашего исследования бюджет времени студентов 1-5 курсов состоит из учебного времени, что составляет 22% недельного бюджета, и внеучебного времени, что составляет 78%.

Значительный удельный вес в бюджете времени студентов занимает восстановление сил, проявляющееся в виде сна (среднее время, отводимое студентом на сон – 8 часов). Жизнь студенчества очень насыщенная и активная, для выполнения всех необходимых заданий и дел, требуется большое количество сил, которые в полной мере можно восстановить во время отдыха ночью.

Достаточно много времени уходит на развлечение и проведение досуга – 18% (4 часа в среднем), причем в выходной день на это тратится больше времени, нежели в учебный. Так, 4,5 часов студенты проводят, отдыхая в воскресный день, и 4 часа для того же рода деятельности – во время учебной недели. Как известно, жизнедеятельность студентов предельно насыщена и относительно строго регламентирована, а потому требует больших затрат физических, психических и интеллектуальных сил. На этом фоне досуг помогает снять создавшееся напряжение.

Третье место в бюджете времени студентов занимает время, расходуемое на учебу. В среднем студент тратит на посещение учебных занятий 5 часов ежедневно, на выполнение домашних заданий – около часа (в зависимости от степени загруженности учебным процессом). Что же касается выходного дня, то общее время, затраченное на учебу – 2 часа (в зависимости от курса эта цифра меняется).

Как уже отмечалось ранее, занятость современного студента существенно изменилась. Невозможность прожить на стипендию, необходимость зарабатывать деньги, большие учебные нагрузки, домашние хлопоты,

работа и т.п. скорректировали общую структуру бюджета времени. Поэтому нами была выделена ещё одна составляющая – работа. В среднем на ее выполнение требуется ежедневно 3 часа (11% недельного бюджета). Сюда относятся занятость на предприятии или фирме, так и домашние заботы. Такое же количество времени необходимо студентам на самообслуживание (личная гигиена, питание). В среднем: и в будни, и в выходные дни на это тратится 3 часа от общего бюджета времени.

Спортивная и общественная составляющие жизнедеятельности студентов занимают по 5% общего времени, что составляет примерно один час в день. Этот показатель, наглядно указывает на то, что студенты мало времени уделяют активной жизни и на наличие превосходства пассивного отдыха в студенческой среде.

*Особая ценность досуга заключается в том, что он может помочь студенту реализовать то лучшее, что в нем есть. В этой связи выделяют реальный досуг (общественно полезный) и мнимый (асоциальный, лично значимый) досуг. Реальный досуг – это состояние деятельности, создание свободы из необходимых повседневных дел, время для отдыха, самоактуализации, развлечения. Мнимый досуг обусловлен неумением проводить свое время, это бесцельное времяпрепровождение, часто приводящее к асоциальным поступкам [2].*

Организация и содержание досуга студентов характеризуют культурный облик личности и её включённость в здоровый образ жизни. Для измерения показателя предпочтительного способа проведения свободного времени задавался вопрос: «Какие формы досуга включены в ваш недельный бюджет?». Студентам требовалось указать наиболее предпочтительные варианты. Распределение ответов на данный вопрос представлено в табл. 2.

Таблица 2

Формы студенческого досуга студентов 1-5 курсов по иерархии ценностей

№ п/п	Качества (ценности)	% ответов
1	Наиболее привычные	84
	Прослушивание музыки, радио	74
	Просмотр телевизионных передач	60
	Занятия физкультурой, спортом, туризмом	
2	Встречающиеся	37
	Пассивный отдых	34
	Чтение художественной литературы	31
3	Редкие	27
	Участие в общественной жизни	27
	Чтение газет, журналов	19
	Посещение спортивных соревнований	19
	Посещение дискотек	16
	Коллекционирование, фотография	13
	Игра в карты, домино и др. азартные игры	13
Занятия и игры с детьми		
4	Очень редкие	10
	Игра на музыкальных инструментах, сочинение стихов, занятия живописью	8
	Изготовление поделок, рукоделие	5
	Участие в художественной самодеятельности	2
	Посещение театров, выставок, музеев	

Из таблицы видно, что среди привычных форм досуга доминируют (свыше 60%) прослушивание музыки, радио, просмотр телевизионных передач, занятия физкультурой и спортом. Встречающиеся формы (37-31%) – пассивный отдых, чтение художественной литературы, посещение кинотеатров. К редким формам досуга (до 27%) относятся участие в общественной жизни, чтение газет, журналов, посещение спортивных соревнований, посещение дискотек, коллекционирование, фотография, игра в карты, домино и др. азартные игры, а также занятия и игры с детьми.

Таким образом, досуг студентов ориентирован на потребление «массовой культуры». Приятно отметить, что студенты отдают предпочтение занятиям физкультурой и спортом. Это связано с наличием мужского контингента в учебных группах инженерных специальностей. Но, несмотря на это существенное место в бюджете студентов занимает пассивный отдых (37%), который иногда просто необходим для полного восстановления сил.

Посещение культурно-образовательных учреждений (театры, музеи) не очень популярны в студенческой среде (это составляет 2% времени), что объясняется неразвитостью подобной инфраструктуры в нашем небольшом городе.

Результаты исследования позволяют сделать вывод о том, что особенностями учебного процесса оказывают существенное влияние на структуру недельного бюджета времени студентов 1-5 курсов.

Как видно жизнь студентов является достаточно напряженной и очень разнообразной. Довольно много времени, особенно в выходные дни, расходуется нерационально, что может привести к недовосстановлению процессов жизнедеятельности молодого организма.

**Список литературы**

1. Виленский М.Я., Горшков А.Г. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учеб. пособие / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. – М.: Гардарики, 2007. – С. 120-121.
2. Жаркова В.В., А.И. Пригожина. Обучающаяся молодежь: эстетическая культура и художественные ориентации (соц. анализ): автореф. дис. ... канд. – Улан-Удэ, 1999; Пригожин А.И. Социология организаций. – М.: Наука, 1989.
3. Кондратьева Н.С., Прокопенко Л.А. Структура бюджета времени и формы досуга студентов специальности «ИГС» ТИ (ф) СВФУ // Мат-лы район.науч.конф.школ-ков и студентов «Образование. Духовность. Здоровье детей и молодежи». – Нерюнгри: ТИ (ф) СВФУ, 2011. – С.54-59.

**ТЕНДЕНЦИИ СЕКСУАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ МУЖСКОГО КОНТИНГЕНТА СТУДЕНТОВ ВЫСШЕЙ ШКОЛЫ**

Одокиенко К.В., Прокопенко Л.А.

*Технический институт, филиал ФГАОУ ВПО «Северо-Восточный федеральный университет», Нерюнгри, e-mail: Isinderella1@mail.ru*

В настоящее время актуальность вопроса о влиянии сексуального поведения на общее состояние здоровья Российских студентов имеет особое значение, так как тенденции снижения уровня психофизического состояния молодежи студенческого возраста заметны невооруженным взглядом. Достаточно ознакомиться с последними данными научной литературы, занимающейся вопросами затронутой темы, как становится понятно, что в этой области нужны дополнительные исследования, чтобы как можно скорее кардинально изменить ситуацию. Такая узкая специализация исследования как мужской контингент студентов не может дать необходимой полной информации для решения общих проблем среди молодежи, но, несомненно, внесет ясность в более конкретные вопросы. Заострение особого внимания на изучении тенденций влияния сексуального поведения на здоровье конкретно молодых людей студенческого возраста объясняется тем что,

этот наименее социально защищенный слой населения нашей страны составляет фундамент её будущего развития в целом. В этом возрасте происходит заложение основных принципов в интимных отношениях, которые будут сопутствовать уже взрослому человеку на протяжении всей жизни. На данный момент в России существует сложная ситуация со здоровьем студентов именно мужского пола, так как девушки подходят к вопросу сексуальных отношений более серьезно. Основными причинами сложившейся ситуации являются: недостаточная нравственная устойчивость в сфере межполовых отношений, отсутствие необходимого уровня знаний в сфере здоровья, недостаточная компетентность родителей в половом воспитании.

Цель работы: выявить тенденции сексуального поведения мужского контингента студентов.

Задачи данного исследования:

1. изучить сексуальное поведение молодых людей студенческого возраста;
2. выявить возможный возраст начала половой жизни и сопутствующие факторы;
3. обозначить уровень осведомленности студентов о контрацепции.

Объект исследования: сексуальное поведение. Предмет исследования: сексуальное поведение молодых людей студенческого возраста.

Сразу хотелось бы разобраться в понятии сексуального поведения, поскольку, как показывает практика, не многие студенты могут самостоятельно объяснить значение этого определения. Сексуальное поведение – формы взаимодействия индивидов, особой, мотивированные половой потребностью; явление, важная сфера общественной, семейной и личной жизни. Биологическая составляющая сексуального поведения включает параметры половой конституции, телосложения, темперамента, гормонального баланса, деятельности центральной нервной системы, генетические детерминанты.

Исследование сексуального поведения было проведено среди мужского контингента студентов инженерных специальностей Технического института (филиала) «Северо-Восточного федерального университета». Основная часть опрошенных студентов – жители города Нерюнгри и близлежащих поселков. Общее количество респондентов – 68 человек в возрасте от 18 до 23 лет.

По данным анкетирования на вопрос о необходимости полового воспитания в современном обществе 76% опрошенных ответили «скорее да», 18% – «да» и всего 6% посчитали половое воспитание не обязательным, ответили – «нет». Следовательно, молодые люди все же нуждаются в дополнительных, более квалифицированных и достоверных знаниях, которые не всегда можно получить из общедоступных источников. Здесь проблемы возникают не по причине отказа молодежи от знаний в области сексуального воспитания, а из-за невозможности их получения. Наличие такого предмета как половое воспитание, в учебных заведениях, даже как дополнительного не осталось бы без внимания студентов.

О недостатке полового воспитания современной молодежи, насколько можно об этом судить на примере студентов отдельно взятого института, говорят комментарии на следующее утверждение анкетирования: «Раннее начало сексуальной жизни делает человека взрослым и самостоятельным». Больше половины опрошенных, а именно – 68% согласились с данным утверждением, 17% – были менее уверенны, но ответ также утвердительный – «скорее да». Ответ «нет» отметили 6%, ответ «нет» – выбрали всего 9%. Возможно по причине недостатка полового воспитания подавляющее большинство молодых людей