

УДК 371.4

Е.В. МИНЁНОК

старший преподаватель

Полоцкий государственный университет, г. Новополоцк, Республика Беларусь

Статья поступила 10 апреля 2018г.

ЗНАЧИМОСТЬ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ ДЛЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

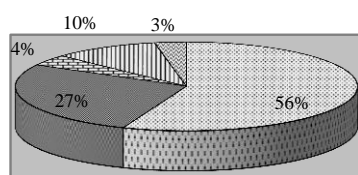
В статье представлены результаты мониторингового исследования по вопросам, направленным на определение соответствия структуры и содержания учебного процесса физическому состоянию студентов, а также на оценку эффективности проводимой воспитательной работы в направлении здоровьесбережения. В данной статье изучаются различные аспекты состояния здоровья студентов и факторы, оказывающие влияние на его формирование на основе субъективной оценки отношения к уровню здоровьесбережения личности студента по данным проведенного анкетного опроса.

Ключевые слова: студенты, здоровье, здоровьесберегающие технологии здоровый образ жизни.

Сегодня физическое воспитание прямо и опосредованно охватывает такие свойства и ориентации личности, которые позволяют ей развиваться в единстве с культурой общества, достигать гармонии знаний и творческого действия, чувств и общения, физического и духовного, разрешать противоречия между природой и производством, трудом и отдыхом, физическим и духовным. Актуальным сегодня является то, насколько значима физическая культура как дисциплина, раскрывающая важнейшие аспекты здоровьесбережения для студенческой молодежи, развивающейся в интенсивно меняющемся современном пространстве. Но формирование основ здоровьесбережения в физическом воспитании студента в процессе профессионального образования проявляется не только в показателях физического состояния и объеме теоретических знаний в области физической культуры, но и в значимости современного студента к ценностям физической культуры [2]. Разумеется, в студенческие годы проявляется в определенной степени тот уровень физической культуры, который был сформирован в предыдущие школьные годы. Однако очевидно, что через вузовскую дисциплину «Физическая культура» предполагается дальнейшее повышение уровня физической культуры личности и в отношении личности студента к социальной значимости физической культуры и здорового образа жизни.

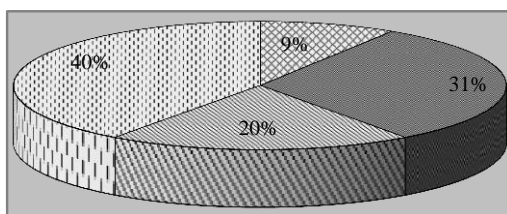
Субъективные оценки значимости физического воспитания для собственного здоровья студентов были изучены методом анкетного опроса 100 студентов 1 курса Полоцкого государственного университета (2017–2018 уч./год). Поскольку уровень знаний в области физического воспитания и здорового образа жизни для студенческой молодежи во многом определяет востребованность физической культуры и эффективность ее развития в обществе, то очень важно сделать анализ вопросов анкетирования, направленных на определение оценки эффективности проводимой воспитательной работы в направлении здоровьесбережения, т. е. «взглянуть на данную проблему изнутри», насколько важны и ценны для самой студенческой молодежи вопросы сохранения и укрепления здоровья в физическом воспитании. Одним из важных показателей, позволяющих соотносить характер поведения индивида в отношении здоровья с его состоянием, является самооценка собственного здоровья [1, 3].

Так, при ответе на вопрос «что, на Ваш взгляд, является главными факторами в структуре здорового образа жизни?», результаты опроса распределились следующим образом: 56% опрошиваемых считают двигательную активность, активный отдых и спорт главными факторами здорового образа жизни; 27% – отказ от вредных привычек; 4% – правильное питание, 10% – режим дня и 3% – закаливание.



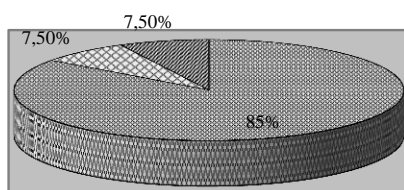
- Двигательная активность
- Отказ от вредных привычек
- Правильное питание
- Режим дня
- Закаливание

«Занимаетесь физическим воспитанием только на занятиях по спортивным дисциплинам?»
 40 % опрошиваемых ответили, что занимаются физическим воспитанием только на занятиях по спортивным дисциплинам. 9% – делают утреннюю зарядку, 31% – регулярно занимаются своим видом спорта и 20% – посещают спортивные секции.



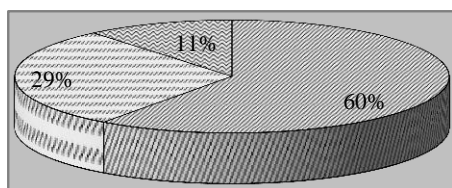
- делают утреннюю зарядку
- регулярно занимаются спортом
- посещают спортивные секции
- занимаются физическим воспитанием

«Нужно ли увеличить количество часов занятий по физическому воспитанию?»
 85% считают нужным увеличить количество часов занятий по физическому воспитанию, 7,5% ответили, что им все равно и 7,5% считают не правильным такое увеличение.



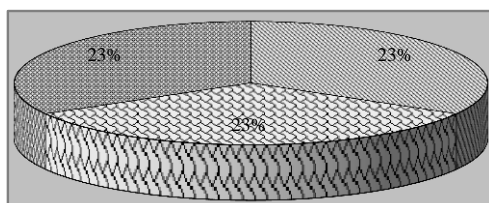
- увеличение целесообразно
- увеличение не целесообразно
- все равно

«Насколько занятия физической культурой в ВУЗе отвечают Вашим потребностям?»
 60% респондентов ответили, что занятия в вузе отвечают их потребностям, 29% – частично, 11% – не отвечают.



- отвечают потребностям
- частично отвечают потребностям
- не отвечают потребностям

«Какие факторы препятствуют занятиям физической культурой»

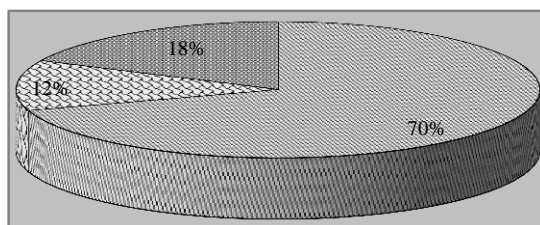


- Загруженность
- Нехватка денежных средств
- Нежелание заниматься

Результаты ответа на вопрос говорят об общей загруженности обучающихся, в большинстве случаев нехватку денежных средств и материально-технического обеспечения, усталость и нежелание заниматься (по 23%).

«Какой отдых вы предпочитаете, в виде активного или пассивного времяпрепровождения?»

70% ответили, что предпочитают посидеть за компьютером, в социальных сетях, 12% – просмотр телепередач, 18% – предпочитают заняться физическими упражнениями.



- Предпочитают компьютер
- Предпочитают просмотр телепередач
- Предпочитают занятия физическими упражнениями

«Какова Ваша доминирующая мотивация в занятиях физической культурой?»

Доминирующей мотивацией к занятиям физической культурой девушки назвали желание улучшить фигуру, осанку, похудеть (67%); из второстепенных мотиваций ведущее место занимает желание укрепить здоровье (33%). У молодых людей доминирующей также является мотивация

улучшения фигуры, наращивание мышечной массы (76%). Из второстепенных – лидирующей мотивацией оказался недостаток двигательной активности и желание ее восполнить (24%).



Анализируя результаты анкетирования можно сделать выводы:

1. Большинство студенческой молодежи (56%) из общего числа опрошенных понимают, что занятия физической культурой, спортом и туризмом являются основной составляющей ЗОЖ.

2. 85% опрошенных считают нужным увеличить количество часов занятий по физическому воспитанию, понимая необходимость занятий физическими упражнениями с целью оздоровления.

3. Загруженность, нехватка денежных средств и нежелание заниматься являются основными препятствующими факторами для занятий двигательной активностью.

4. Большинство студентов (70 %) предпочитают пассивный отдых, сидя за компьютером, проводя в социальных сетях большое количество часов.

5. Доминирующей мотивацией к занятиям физической культурой девушки и юноши назвали желание улучшить фигуру, осанку, похудеть (67% опрошенных).

В целом, результаты по данным исследования показывают, что современная молодежь не достаточно информирована в вопросах социальной сущности физического воспитания и его значимости в профессиональ-

ной деятельности. [7, 9]. У студентов университета в процессе образовательной деятельности удерживается желание сохранить и укрепить собственное здоровье, повысить уровень своего физического развития. Но для этого необходимо повышение теоретических знаний в области физической культуры студентов. Проблема здоровьесбережения студентов вузов стоит достаточно остро, поэтому, естественно, что в такой масштабной работе должны быть задействованы администрация вузов, преподаватели профильных дисциплин, медицинские работники, исследовательские коллективы, а также студенческие общественные организации. В вузе должны активно работать спортивно-оздоровительные центры, секции, совместно с медицинским работником, учитывая медицинские показания, определяться группы занимающихся. Студенты должны активно участвовать в товарищеских встречах и студенческих спартакиадах среди высших учебных заведений города, в городских соревнованиях по легкой атлетике, волейболу, баскетболу, настольному теннису, футболу, в лыжных гонках, участие в современных формирующих систем физического воспитания (фитнес, атлетическая гимнастика, флешмоб). Можно предложить ведение

дневника здоровья студентов как формы работы по здоровьесбережению. Организовать исследовательскую, аналитическую работу по решению вопросов здоровьесбережения. Использование новых направлений здоровьесберегающих технологий на занятиях по физической культуре определяется положительным воздействием в воспитании студентов и выражается в развитии у студентов жизнерадостности, оптимизма, активности, собранности. Данные направления помогают обеспечить студенту высокий уровень реального здоровья, вооружая его необходимым багажом знаний, умений заботиться о своём здоровье и бережно относиться к здоровью других людей. Здоровый образ жизни студента, хорошее физическое, нравственное и психическое его здоровье как будущего профессионального специалиста должно быть важнейшим слагаемым воспитания здорового потенциала нации [3]. Древнее изречение Гиппократ: «Гимнастика, физические упражнения, ходьба должны прочно войти в повседневный быт каждого, кто хочет сохранить работоспособность, здоровье, полноценную и радостную жизнь» в наш век становится в высшей степени актуальным. Занимаясь спортом, человек начинает чувствовать себя более комфортно и уверенно с психологической точки зрения.

Список литературы

1. Боник, Г.А. Определение медицинской группы учащихся и студентов для организации и проведения занятий по физическому воспитанию : метод. рекомендации / Г. А. Боник, С. М. Березовская. – Минск, 1999. – С. 5.
2. Гаврилов, Д.Н. Проблемы повышения эффективности и качества занятий физической культурой в высших учебных заведениях / Д.Н. Гаврилов, В.И. Григорьев, А. Г. Комков // Теория и практика физ. культуры. – 2008. – № 3. – С. 27–30
3. Горелов, А.А. Исследование отношения студентов к ценностям физической культуры / А.А. Горелов, С. В. Скляр // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2008. – № 10 (44). – С. 28–32.
4. Дубровский, В.И. Гигиена физического воспитания и спорта: учеб. для студ. сред. и высш. учеб. завед. / В.И. Дубровский. – М.: «ВЛАДОС», 2003. – 512 с.
5. Желобкович, М.П. Дифференцированный и индивидуальный подходы к построению и организации физического воспитания студенческой молодежи : учеб. пособие / М. П. Желобкович, Т. А. Глазко, Р. И. Купчинов. – Минск : МГЛУ, 1997. – С. 112.
6. Ильинич, В.И. Физическая культура студента: учебник / В.И. Ильинич. – М.: «Гардарики», 2001. – 448 с.
7. Малоземов, О.Ю. Мотивация физкультурно-оздоровительной деятельности учащихся в контексте жизненных реалий / О. Ю. Малоземов // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка – 2005. – № 2 – С. 17–22.
8. Смирнов, В.М. Физиология физического воспитания и спорта : учебник для студ. сред. и высш. учеб. завед. / В. М. Смирнов, В.И. Дубровский. – М. : «ВЛАДОС-ПРЕСС», 2002. – 608 с.
9. Ушакова, Я.В. Здоровье студентов и факторы его формирования / Я. В. Ушакова // Вестник Нижегородского университета им. Н.И. Лобачевского. – 2007. – № 4. – С. 197–202.

MINENOK E.V.

Polotsk state University, Belarus, Novopolotsk

THE IMPORTANCE OF HEALTH CARE FOR STUDENT YOUTH

The article gives results of monitoring on the questions directed on definition of conformity of structure and the maintenance of educational process to a physical condition of students, and also on an estimation of efficiency of spent educational work in a direction of preservation of health. This article discusses the various aspects of health of students and the factors influencing its formation on the basis of value judgment of the relation to level of preservation of health of the person of the student according to a questionnaire

Keywords: students, health, health-saving technologies, healthy lifestyle.

Received 10 April 2018