

УДК 37.013.42

**ПОНИМАНИЕ ЦЕННОСТЕЙ И ЗНАЧИМОСТИ
ЗДОРОВЬЯ У СТУДЕНТОВ КОЛЛЕДЖА**

Е.В. Крох, 1 курс магистратуры
Научный руководитель – **Л.С. Макарова**, к.п.н., доцент
Полесский государственный университет

В последнее время наблюдается заметное снижение уровня здоровья, физического и духовного развития юного поколения. По данным Минздрава, из числа молодых людей 15-17 лет, прошедших профилактические осмотры, у 94,5% были зарегистрированы различные заболевания, при этом, около половины из них ограничивает выбор будущей профессии [1].

По мнению ряда ученых, одной из основных причин этой отрицательной тенденции является недостаточное внимание к таким вопросам, как физическое воспитание и формирование здорового

образа жизни подрастающего поколения [2; 3]. Традиционная система физического воспитания не в должной мере способствует сохранению, укреплению здоровья учащихся и, как следствие, – формированию здорового образа жизни [4]. В системе физического воспитания колледжей необходимы значительные изменения в содержании и технологии учебно-воспитательного процесса. Безусловно, они должны быть направлены на повышение уровня физического развития, физической подготовленности, формирование осознанной потребности в здоровом образе жизни, как факторы сохранения здоровья обучающихся. Поэтому сегодня физическая культура и спорт признаны приоритетными направлениями государственной политики Республики Беларусь.

Методика «Гармоничность образа жизни» Н.С. Гаркуши позволила нам исследовать наличие у учащихся колледжа понимания ценности и значимости здоровья, ведения здорового образа жизни (рисунок).

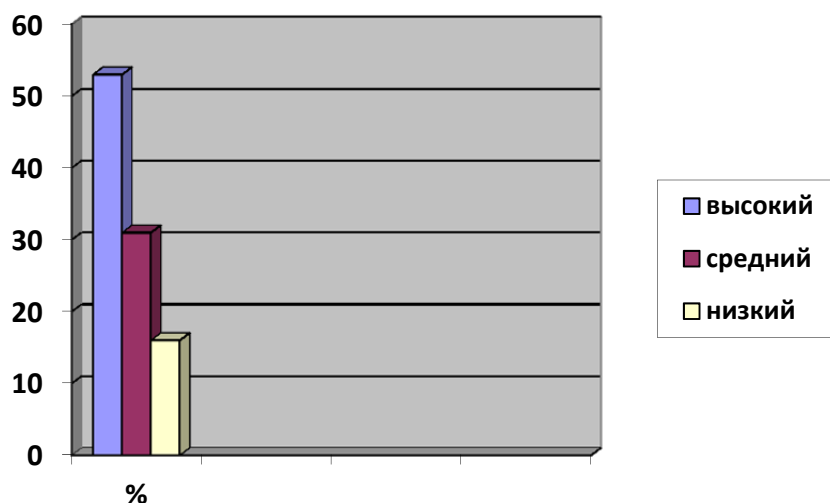


Рисунок – Уровни понимания учащимися колледжа ценности и значимости здоровья, ведения здорового образа жизни, %

Обработка и интерпретация результатов анкетирования дала возможность установить у 53% учащихся колледжа высокий уровень понимания ценности и значимости здоровья, ведения здорового образа жизни. Его характеризуют: осознанное отношение к собственному здоровью; ведение здорового образа жизни; самостоятельное целенаправленное овладение практическими навыками сохранения и преумножения здоровья.

Средний уровень понимания ценности и значимости здоровья, ведения здорового образа жизни, характеризующийся частичным пониманием учащимися колледжа важности сохранения, укрепления здоровья и ведения здорового образа жизни, эпизодическим овладением практическими навыками сохранения и преумножения здоровья определен у 31% респондентов.

Низкий уровень – то есть отсутствие у учащихся колледжа понимания ценности и значимости здоровья, ведение образа жизни, способствующего развитию болезней свойственен 16% учащихся.

Отвечая на вопрос «Как Вы оцениваете состояние своего здоровья», 38% респондентов охарактеризовали его как хорошее, 40% – как удовлетворительное, 10% – как плохое, оставшиеся 12% учащихся колледжа затруднились дать однозначный ответ. При этом 24% опрошенных утверждали, что активно занимаются физической культурой или спортом, 76% ответили на поставленный вопрос отрицательно.

Днём бывают на улице, на свежем воздухе больше 2 часов 82% учащихся колледжа, около часа – 18%.

Делают утром физическую зарядку 20%, обливание – 1%, плотно завтракают 6% учащихся колледжа; курят по дороге в колледж – 14%.

В студенческой столовой регулярно обедают 49% опрошенных, иногда – 20%, 31% – столовую не посещают.

Только 5% учащихся ложатся спать между 21 и 22 часами, 95% делают это гораздо позже 22 часов и никто не засыпает до 21 часа.

Никогда не употребляет спиртные напитки, наркотические вещества и не курит 49% респондентов; 31% делают это изредка, а 20% – активно.

Свободное время учащиеся колледжа чаще всего проводят следующим образом:

- занимаются в спортивной секции, кружке 21%;
- проводят время с друзьями – 10%;
- читают книги – 3%;
- помогают по дому – 4%;
- преимущественно смотрят видео (телевидение, ролики в соц.сетях) – 9%;
- играют в компьютерные игры – 53%.

Эти данные подчеркивают необходимость активного продвижения физической активности среди молодёжи как средства улучшения их психоэмоционального состояния и общей жизненной эффективности.

Список использованных источников

1. Смирнов, Н. К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе / Н. К. Смирнов. – М.: АПК и ПРО, 2002. – 96 с.
2. Иванова, Н.К. Организационно-педагогические условия формирования здорового образа жизни школьников: дисс. ... канд. пед. наук. – Самара, 2000. – 221 с.
3. Профессиональное гигиеническое обучение. Формирование здорового образа жизни детей, подростков и молодежи / Матер. Всеросс: научно-практ. конф. с международным участием. – М.: Центр здоровья детей РАМН. – 2006. – 538 с.
4. Кабаян, О.С. К вопросу о формировании знаний о здоровом образе жизни на основе интеграции учебных предметов / О.С. Кабаян // Образование города на пути к XXI веку. – Майкоп, 2000. – С. 226-230.