

УДК 37.013.42

УРОВНИ ВЛАДЕНИЯ УЧАЩИМИСЯ КОЛЛЕДЖА КУЛЬТУРНЫМИ НОРМАМИ В СФЕРЕ ЗДОРОВЬЯ

Е.В. Крох, 1 курс магистратуры

Научный руководитель – **Л.С. Макарова**, к.п.н., доцент

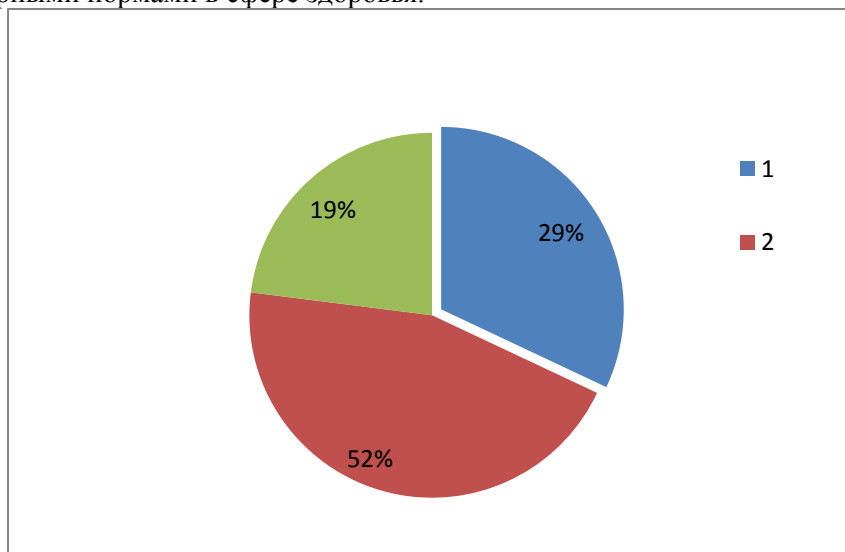
Полесский государственный университет

Физическое воспитание играет важную роль для студентов учреждений среднего профессионального образования по многим аспектам.

Головина В.А. определяет значение физического воспитания для студентов:

1. Здоровье и физическая форма: регулярные занятия спортом и физическими упражнениями помогают поддерживать здоровье студентов. Это способствует снижению стресса, улучшению настроения, повышению самооценки и улучшению общего физического состояния.
2. Улучшение умственной деятельности: физическая активность способствует улучшению когнитивных функций и общей умственной работоспособности. Ученые отмечают, что занятия спортом могут улучшить память, концентрацию и способность к обучению.
3. Социальное взаимодействие и командная работа: участие в спортивных мероприятиях и физкультурных занятиях способствует развитию социальных навыков. Студенты учатся работать в команде, развивают способность к сотрудничеству и учатся уважать и поддерживать друг друга.
4. Формирование здорового образа жизни: посещение тренировок и занятий спортом помогает студентам формировать здоровые привычки и образ жизни. Это может включать в себя правильное питание, регулярные тренировки и отказ от вредных привычек.
5. Преодоление стресса: физическая активность является одним из самых эффективных способов борьбы со стрессом. Регулярные тренировки помогают студентам справиться с негативными эмоциями, улучшить самочувствие и повысить уровень энергии [1].

В ходе исследования установлено, что на высоком уровне владеют культурными нормами в сфере здоровья 19% учащихся колледжа (рисунок). Этот уровень предполагает идеальный образ здорового человека, физически активного, укрепляющего здоровье самостоятельно, умеющего сотрудничать с окружающими в вопросах сохранения и укрепления здоровья, в совершенстве владеющего культурными нормами в сфере здоровья.



1 – средний; 2 – низкий; 3 – высокий

Рисунок – Уровни владения учащимися колледжа культурными нормами в сфере здоровья, %

Средний уровень владения культурными нормами в сфере здоровья зарегистрирован у 29% учащихся колледжа. Знания о здоровом образе жизни у них не являются убеждениями, для них характерно эпизодическое овладение практическими навыками сохранения и преумножения здоровья, присутствует готовность к сотрудничеству с взрослыми в вопросах здоровьесбережения.

Низкий уровень владения культурными нормами в сфере здоровья, характеризующийся отсутствием системы элементарных знаний о здоровье и здоровом образе жизни и мотивации к заботе о собственном здоровье; частым не выполнением элементарных правил гигиены, не проводят оздоровительные процедуры, определен у 52% респондентов.

Из числа опрошенных 15% занимаются в спортивной секции, организованной в колледже и лишь 9% – в спортивной секции ДЮСШ, увлекаются чтением научной литературы о сохранении своего здоровья и просмотром телевизионных передач или познавательным видео на тему здоровья – 12%. 2% опрошенных употребляют витамины.

В спортивных мероприятиях, организуемых после занятий, практически никогда не участвуют 11%, нерегулярно участвуют 74%, участвуют раз или два в неделю – 14%, три и более раз в неделю – 1% учащихся.

На занятиях физической культуры и здоровья с полной отдачей занимаются 59% учащихся, без желания – 37%, лишь бы не ругали – 4 %.

У 42% респондентов сложились доверительные отношения с окружающими людьми (родителями, друзьями, учителями), у 28% – уважительные. Полное взаимопонимание отмечают 18%, а отсутствие взаимопонимания – 12% опрошенных.

Для ведения здорового образа жизни 33% учащихся соблюдает режим дня, 11% соблюдает режим питания и употребляет витаминизированную пищу.

Спортом занимается 24%, а регулярно делает утреннюю зарядку – 17% респондентов. 72% учащихся колледжа считают, что не имеет вредных привычек.

Таким образом, физическое воспитание для студентов учреждений среднего профессионального образования имеет огромное значение как для их физического, так и для психологического и социального развития. Регулярные занятия спортом помогают студентам достичь баланса между учебой, работой и личной жизнью, что в конечном итоге способствует их общему благополучию и успеху.

Список использованных источников.

1. Головина, В.А. Физическое воспитание: Учебник / В.А.Головина, В.А.Масляка, А.В.Коробкова и др. – М.: Высш. школа, 2019. – 391 с.