

**ДИАГНОСТИКА КОМПЕТЕНТНОСТИ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ СТУДЕНТОВ
ПЕДАГОГИЧЕСКОГО УНИВЕРСИТЕТА**

Е.А. Цвирко, магистрант

Научный руководитель – И.В. Журлова, к.п.н., доцент

Мозырский государственный педагогический университет им. И.П. Шамякина

На современном этапе развития общества особое внимание к студенческой молодежи объясняется тем, что студенты вузов являются авангардным отрядом молодежи. От их физического и психического здоровья, социального благополучия во многом зависит работоспособность будущих специалистов с высшим образованием. Именно они должны стать примером для всей молодежи в повседневной жизни, учебе, труде. И в первую очередь это относится к студентам педагогического вуза – будущим учителям, от которых во многом зависит нравственное и физическое здоровье подрастающего поколения [1].

В целях выявления представлений студентов о здоровом образе жизни и его формировании нами было проведено исследование «Что я знаю о здоровье?» с участием 101 человека. Среди них: 23 студента 1 курса факультета дошкольного и начального образования (ДиНО), 38 студентов 2

курса и 40 студентов 3 курса факультета физической культуры (ФК). Вопросы предложенной анкеты можно разделить на 3 группы: 1 – вопросы, касающиеся валеологических знаний; 2 – вопросы, связанные с личным отношением к табакокурению и знаниями о вреде курения; 3 – вопросы, направленные на выявление знаний о пагубном влиянии наркотических веществ на организм человека.

Результаты тестирования показали, что 73,6 % студентов 1 курса факультета ДиНО, 68,7 % 2 курса и 67,5 % студентов 3 курса факультета физической культуры владеют хорошими знаниями в области валеологии. 94,5% студентов факультета ДиНО, 75,6 % второкурсников и 86,7 % студентов 3 курса факультета ФК дают верные ответы на вопросы, связанные с вредом курения. 92,3 % студентов факультета ДиНО, 85,5 % студентов 2 курса и 88,7 % третьекурсников факультета физической культуры правильно ответили на вопросы о разрушительном влиянии наркотиков. Следует отметить, что на вопрос «Употребление наркотиков – личное дело каждого человека?» утвердительно ответили 69,6 % студентов факультета ДиНО, 84,2 % студентов 2 курса и 80 % студентов 3 курса факультета физической культуры, т.е. большинство молодых людей считает, что не стоит вмешиваться в выбор товарища, касающийся его образа жизни.

Это же количество студентов прошли тест «В каком состоянии мое здоровье?». Полученные результаты тестирования и их статистическая обработка показали следующее:

1. Используют оптимальный двигательный режим, т.е. выполняют физические упражнения 4 раза в неделю и чаще 8,7 % студентов факультета ДиНО, 100 % студентов 2 курса и 92,5 % студентов 3 курса факультета физической культуры; выполняют физические упражнения 2-3 раза в неделю 78,3 % студентов факультета ДиНО, 5 % третьекурсников-физкультурников; 1 раз в неделю и реже физические упражнения выполняют 13 % студентов факультета ДиНО, 2,5 % (1 человек) из опрошенных студентов 3 курса факультета физической культуры. Впечатляет тот факт, что предпочитает ходьбу пешком передвижению на транспорте 52,3 % студентов факультета ДиНО, 68,4 % студентов 2 курса и 80 % студентов 3 курса факультета ФК. Активно проводит выходной день 39,5 % студентов 2 курса, 52,5 % студентов 3 курса факультета физической культуры. При этом выходной день связан не только с занятиями физическими упражнениями, но и с помощью родителям в хозяйстве, на приусадебном участке, которая осуществляется осознанно и по собственной инициативе. 60,8 % студентов факультета ДиНО предпочитают двигаться, прогуливаться, не совершая физических усилий.

2. Оценка состояния здоровья показала, что 60,8 % студентов факультета ДиНО, 86,8 % студентов 2 курса и 82,5 % 3 курса факультета физической культуры хронических заболеваний не имеют. 21,8 % студентов факультета ДиНО, 7,9 % студентов 2 курса и 12,5 % студентов факультета физической культуры имеют одно хроническое заболевание. 17,4% студентов ДиНО, 5,3 % второкурсников, 5 % третьекурсников факультета физической культуры имеют комплекс хронических заболеваний.

3. Склонность к вредным привычкам проявляет 8,7 % студентов факультета ДиНО. Настораживает тот факт, что 31,6 % студентов 2 курса, 10 % студентов 3 курса факультета физической культуры признались в склонности к вредным привычкам, к которым они относят табакокурение и употребление алкоголя.

4. Постоянно придерживаются здорового питания только 10,5 % студентов 2 курса, 10 % студентов 3 курса факультета физической культуры. Придерживаются здорового питания время от времени 65,3 % студентов факультета ДиНО, 52,6 % студентов 2 курса, 75 % студентов 3 курса факультета ФК. Вполне вероятно, что эти показатели связаны с экономическими трудностями студенческой молодежи.

Проанализировав результаты анкет, можно констатировать, что большинство студентов достаточно серьезно относятся к улучшению и сохранению здоровья, к занятиям физкультурой и спортом. В молодом возрасте закладывается все то, что позволяет в дальнейшем сохранить свое здоровье: культура питания, отношение к физической культуре и спорту, приемлемый режим труда и отдыха, отношение молодого человека к вредным привычкам и основные гигиенические навыки. Здоровый образ жизни в процессе обучения – это путь решения многих проблем, первичная профилактика многих болезней. Однако нельзя не отметить, что недостаточная двигательная активность студенческой молодежи, вызванная научно-техническим прогрессом, нерациональное питание, нарушение режима дня, злоупотребление алкоголем и курением негативно сказывается на состоянии здоровья будущих учителей.

В связи с этим нами предлагается примерная программа оздоровления студенческой молодежи с целью приобщения к здоровому образу жизни, которая включает в себя несколько компонентов:

1. Соблюдение санитарно-гигиенических норм и правил в повседневной жизни.
2. Формирование культуры питания.
3. Применение природных факторов оздоровления.
4. Организация двигательного режима.
5. Оздоровление досуга студентов, отказ от вредных привычек.
6. Улучшение эмоционального и психического состояния.

Список использованных источников

1. Гендин, А.М. Студенты о здоровом образе жизни: желаемая ситуация и реальная действительность / А.М. Гендин, И.М. Сергеев // Теория и практика физической культуры. – 2007. № 7. – с. 15-19.