

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

**И.В. Григоревич, Ю.А. Авхимович,
В.Г. Желнерович, А.Ф. Салычиц, В.А. Тереня**

Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка,
kfvgpu @tut.by

Введение. Образовательные учреждения призваны формировать прочную жизненную установку на здоровье и здоровый образ жизни на различных этапах развития. Данная установка является ведущей в системе физического воспитания студентов в вузе.

Поэтому в результате использования средств, методов и форм обучения и воспитания в сфере физической культуры в вузе должно произойти обращение сознания студента к пониманию и принятию здорового образа жизни как жизненно–важной ценности. Она обеспечит необходимый уровень жизнедеятельности студента, создаст благоприятные предпосылки для многообразных проявлений его социальной активности[1].

Приоритет в формировании здоровья студенческой молодежи принадлежит именно дисциплине «Физическая культура», которая, по сути, и содержанию, является единственным лидером в обобщении и структурировании знаний в области индивидуального здоровья и здорового образа жизни человека.

Физическая культура в учебных заведениях направлена на поддержание социально-обоснованного уровня физической подготовленности студентов, противодействие средствами физической культуры и спорта негативным факторам, влияющим на здоровье и учебу в вузе, умение самостоятельно использовать средства физической культуры в труде и отдыхе, формирование общей и профессиональной культуры, здорового образа жизни [2,3,4].

Методы и организация исследования. В университете было проведено анкетирование, в котором приняли участие 480 студентов 6 факультетов. Опрос проводился в феврале 2015 года. Также проводилась статистическая обработка материалов и их анализ.

Результаты исследования и их обсуждение. Более половины респондентов (53,9%) отмечают, что они придерживаются здорового образа жизни. Среди причин, не позволяющих вести здоровый образ жизни, называются лень, отсутствие сил и времени, несформированная культура питания.

Анализ результатов исследования показывает, что 72,2% студентов считают количество часов отведенных на занятия физической культурой достаточными.

Регулярно занимаются физическими упражнениями, кроме занятий в университете, 18,2% студентов, иногда – 68,8%. Среди мотивов, которые двигают студентов к самостоятельным занятиям, называются следующие: быть привлекательными (73,3%), укреплять физическое (54%) и психическое здоровье (29,1%) (рис. 1). Мотив привлекательности объясняется тем, что преобладающее количество студентов нашего вуза это девушки, и они занимаются физическими упражнениями для коррекции фигуры.

Состояние здоровья у 48,8% студентов во время учебы в университете изменилось в лучшую сторону. Здесь видимо следует отметить плодотворную работу преподавателей кафедры физического воспитания образовательной и методической направленности, что на наш взгляд, способствует осознанной, основанной на знаниях и убеждениях, мотивации и потребности постоянно заботиться о своем здоровье.

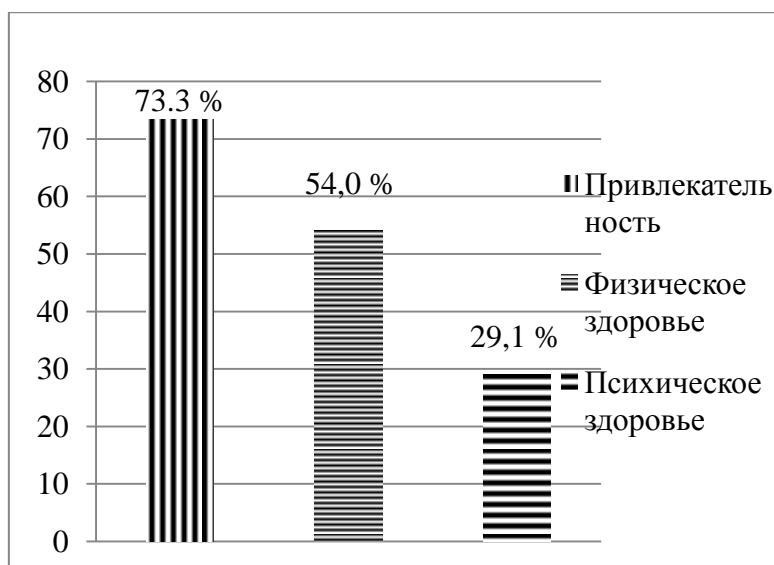


Рисунок – Мотивы самостоятельных занятий физическими упражнениями

Позитивно оценивают уровень проведения спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятий в университете 79,9% опрошенных студентов. С начала учебного года в БГПУ на высоком профессиональном уровне были проведены такие спортивно-массовые мероприятия, как велопробег, посвященный 100-летию университета, плавательный марафон, открытый кубок БГПУ по плаванию с приглашением учащихся СДЮШОР и спортивный праздник «Триумф».

Большая часть студентов удовлетворена уровнем преподавания предмета «Физическая культура», содержанием занятий и отношениями с преподавателями.

Выводы. 1. Студенты университета правильно понимают значимость здорового образа жизни и более половины их, его придерживаются. 2. Основными мотивами самостоятельных занятий физическими упражнениями называются телесная привлекательность, физическое и психическое здоровье. 3. Состояние здоровья во время учебы в вузе почти у половины студентов по их субъективных ощущениях улучшилось. 4. Преобладающее большинство студентов позитивно оценивают уровень проведения спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятий в БГПУ. 5. Удовлетворены предметом «Физическая культура» девушки и юноши в первую очередь хорошими отношениями с преподавателями и уровнем преподавания.

Литература

1. Попова, А.В. Здоровый образ жизни студентов: учеб. пособие / А.В. Пополва, О.С. Шнейдер. – Хабаровск: Изд-во ДВГУПС, 2012. – 88 с.: ил.
2. Желобкович, М.П., Купчинов, Р.И. Оздоровительно-развивающий подход к физическому воспитанию студенческой молодежи / М.П. Желобкович, Р.И. Купчинов. – Минск, 2004. – 208 с.
3. Ильинич, В.И. Физическая культура студентов и жизнь: Учебник /В.И. Ильинич. – М.: Гардарики, 2005. – 366 с.: ил.
4. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений /Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Издательский центр «Академия», 2004. – 480 с.