

## **ОТНОШЕНИЕ СТУДЕНТОВ ФАКУЛЬТЕТА ЕСТЕСТВОЗНАНИЯ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ**

**Шипуль М.В.**, второй курс, факультет естествознания (БГПУ имени М. Танка). Научный руководитель – **Григоревич И.В.**, канд. пед. наук, доцент.

**Введение.** Здоровый образ жизни – это рациональный образ жизни. Его неотъемлемой чертой является активная деятельность, направленная на сохранение и улучшение здоровья.

Здоровый образ жизни нельзя приобрести раз и навсегда на каком-то этапе воспитания и развития личности. Образ жизни может быть здоровым только тогда, когда он развивается, дополняется различными новыми, полезными для здоровья элементами, привычками и, тем самым, совершенствуется. Здоровому образу жизни надо постоянно учиться [1].

Образ жизни весьма существенно влияет на многие социальные процессы в обществе. В современных условиях формирование здорового образа жизни студенческой молодежи приобретает важное значение.

Студенческая молодежь рассматривается как социальная группа населения, которая имеет свои отличия в образе жизни, свои ценностные установки, мотивы своей деятельности. Эта группа требует дифференцированного подхода при определении форм и методов сохранения и укрепления здоровья. Социальные условия являются основанием для формирования здорового образа жизни. Речь идет о гигиеническом воспитании, выборе оптимального режима учебы, питания, отдыха, борьбе с вредными привычками. К сожалению, вопросы здоровья не занимают важного места в общей системе ценностей студентов [2].

Здоровый образ жизни, являясь важнейшим составным элементом культуры, содействует формированию здоровья будущего специалиста.

Под здоровым образом жизни понимаются такие формы и способы повседневной жизнедеятельности, которые соответствуют гигиеническим принципам, укрепляют адаптивные возможности организма, способствуют успешному восстановлению, поддержанию и развитию его резервных возможностей, полноценному выполнению личностью социально профессиональных функций. Здоровый образ жизни – это комплекс оздоровительных мероприятий, обеспечивающий гармоничное развитие и укрепление здоровья, повышение работоспособности студентов, продление их творческого долголетия.

Наиболее значимая сегодня задача в системе физического воспитания студентов - это формирование и обоснование преимущества здорового образа жизни. Занятия физической культурой - одна из основных составляющих здорового образа жизни [3].

**Содержание.** В БГПУ был проведен опрос студентов об отношении их к здоровому образу жизни. В нем приняли участие и студенты факультета естествознания с 1 по 3 курс (179 человек).

На вопрос «Ведете ли Вы здоровый образ жизни?» были получены следующие ответы, и они отражены в таблице 1.

Таблица 1

**Ведение здорового образа жизни**

		1 курс	2 курс	3 курс
1	Да	48,3%	44,2%	44,9%
2	Нет	6,9%	15,4%	20,3%
3	Затрудняюсь ответить	44,8%	40,4%	34,8%

Опрос показал, что ведут здоровый образ жизни (ЗОЖ) 48,3% студентов первого курса, 44,2% - второго и 44,9% - третьего. Вызывает тревогу тот факт, что увеличивается процент студентов от первого курса к третьему (20,3%), которые не придерживаются здорового образа жизни, что позволяет предположить, что у них не сформирована потребность в ЗОЖ. Большой процент студентов (1 курс - 44,8%, 2 курс - 40,4%, 3 курс - 34,8%) затрудняются ответить на этот вопрос, и они вероятнее всего не ведут здоровый образ жизни. С этой частью студентов во время учебы в университете необходимо проводить кропотливую работу по формированию у них здорового образа жизни.

На вопрос «Насколько активно Вы занимаетесь физической культурой и спортом помимо занятий физической культурой?» студенты ответили следующим образом (таблица 2).

Таблица 2

**Активность занятий физической культурой и спортом**

		1 курс	2 курс	3 курс
1	Регулярно	22,4%	23,1%	14,5%
2	От случая к случаю	60,4%	59,6%	56,5%
3	Не занимаюсь	17,2 %	17,3%	29,0%

Регулярно занимаются физической культурой и спортом помимо занятий физической культурой 22,4% студентов первого курса, 23,1% - второго курса, 14,5% - третьего курса. От случая к случаю занимаются 60,4% опрошенных первого курса, 59,6% - второго и 56,5% - третьего. И совсем не занимаются 17,2% студентов первого курса, 17,3% - второго и 29,0% курса. На основании этих данных можно говорить, что студенты, которые совсем не занимаются физической культурой и спортом не получают достаточной нагрузки и необходимо формировать потребность к регулярным занятиям, которые способствуют восстановлению и укреплению здоровья.

Ответы на вопрос «Способствует ли физкультурно-оздоровительная и спортивная жизнь университета формированию ЗОЖ?» отражены в таблице 3.

Таблица 3

**Физкультурно-оздоровительная и спортивная жизнь**

		1 курс	2 курс	3 курс
--	--	--------	--------	--------

1	Способствует	65,5%	34,6%	16,0%
2	Не способствует	10,3%	25,0%	47,8%
3	Частично способствует	24,2%	40,4%	36,2%

По мнению большинства студентов 1 курса (65,5%) физкультурно-оздоровительная и спортивная жизнь университета способствуют формированию у студенческой молодежи здорового образа жизни. Такого же мнения придерживаются 34,6% студентов второго курса и 16,0% - третьего. Сюда можно отнести и ответы студентов, которые считают, что спортивно-массовая работа в университете частично способствует формированию здорового образа жизни. Это вполне логично, так как в БГПУ имени М. Танка проводится очень много спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятий (круглогодичная спартакиада, спартакиада общежитий, спортландия среди первокурсников, спортивный праздник «Триумф», соревнования по плаванию «Стартуем вместе», дни здоровья) [4]. Но 47,8% студентов третьего курса так не считают. Объяснить это можно таким образом, что у них начинают превалировать другие интересы и они в меньшей степени включаются в эту деятельность и она остается вне их внимания.

**Заключение.** Здоровый образ жизни во многом зависит от ценностной ориентации студента, мировоззрения, социального и нравственного опыта. Общественные нормы, ценности здорового образа жизни принимаются студентами как лично значимые, но не всегда совпадают с ценностями, выработанными общественным сознанием.

Большая часть студентов факультета естествознания педагогического университета положительно относятся к здоровому образу жизни, понимают необходимость регулярных занятий физической культурой. Но при этом общей культуры введения здорового образа жизни в сознании молодых людей еще не сформирована.

Формирование здорового образа жизни зависит только от нас самих, наших предпочтений, убеждений и мировоззрений.

#### **Список использованных источников**

1. Жеребцов, А.В. Физкультура и труд / А.В. Жеребцов. – М.: Физкультура и спорт, 2006. - 211 с.
2. Владимиров, Н.В. Отношение студентов Института природопользования к здоровому образу жизни и занятиям физической культурой / Н.В. Владимиров, А.Ю. Дюмин // Вестник Югорского государственного университета: Том 13, № 1-1 (2017). - С. 113-116
3. Бальсевич В.К. Физическая культура для всех и для каждого. - М.: Физкультура и спорт, 2007. – 186 с
4. Григоревич, И.В. Роль здорового образа жизни в укреплении здоровья студентов исторического факультета / И.В. Григоревич, Ю.А. Авхимович // Общественные и гуманитарные науки : материалы 86-й науч.-техн. конф.

профессорско-преподавательского состава, научных сотрудников и аспирантов (с международным участием), Минск, 31 января - 12 февраля 2022 г. [Электронный ресурс] / отв. за издание И. В. Войтов; УО БГТУ. – Минск: БГТУ, 2022. С. 307-310