

ОЦЕНКА СОСТОЯНИЯ СВОЕГО ЗДОРОВЬЯ И УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТАМИ БГПУ

Григоревич И.В., доцент, Поляков Г.В., старший преподаватель, учреждение образования «Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка», г. Минск, Республика Беларусь

The article deals with the issues of students' health and its changes during their studies at the university, as well as the levels of their physical fitness.

Введение. Здоровье – это комплексное и, вместе с тем, целостное, многомерное динамическое состояние, развивающееся в процессе реализации генетического потенциала в условиях конкретной социальной и экологической среды и позволяющее человеку в различной степени осуществлять его биологические и социальные функции [1].

Физическое здоровье – это естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем. Если хорошо работают все органы и системы, то и весь организм человека (система саморегулирующаяся) правильно функционирует и развивается.

При этом здоровье выступает как ведущий фактор, который определяет не только гармоническое развитие молодого человека, но и успешность освоения профессии, плодотворность его будущей профессиональной деятельности.

Состояние здоровья студенческой молодежи зависит от множества факторов и условий, которые находятся в сложном взаимодействии друг с другом. Однако решающее значение среди них принадлежит физической культуре и физкультурно-оздоровительной работе, которая позволяет поддерживать состояние здоровья и трудоспособность на высоком уровне [2].

Цель работы. Выяснить оценку студентов Белорусского государственного педагогического университета о состоянии их здоровья и изменениях с ним, которые произошли во время учебы в университете, а также оценить уровень их физической подготовки по сравнению с большинством сверстников.

Методика и организация исследования. Применялись следующие методы: анализ научно-методической литературы, анкетирование и статистическая обработка материалов, а также её анализ. Анкетирование о роли здорового образа жизни было проведено в БГПУ имени Максима Танка осенью 2021 года. В нем приняли участие 2364 студентов 10 факультетов.

Результаты исследования. Анкетный опрос выявил, что абсолютно здоровыми считают себя 8,6% студентов БГПУ (рисунок 1). Состояние своего здоровья оценили как «хорошее» 34,3% студентов университета и 45,5%, как «удовлетворительное». Таким образом, можно констатировать, что молодежь удовлетворена своим здоровьем.

И еще 7,1% опрошенных отметили, что имеют неудовлетворительное состояние здоровья. Это тревожная ситуация, так как вопросы здоровья не занимают важного места в общей системе ценностей этих студентов.

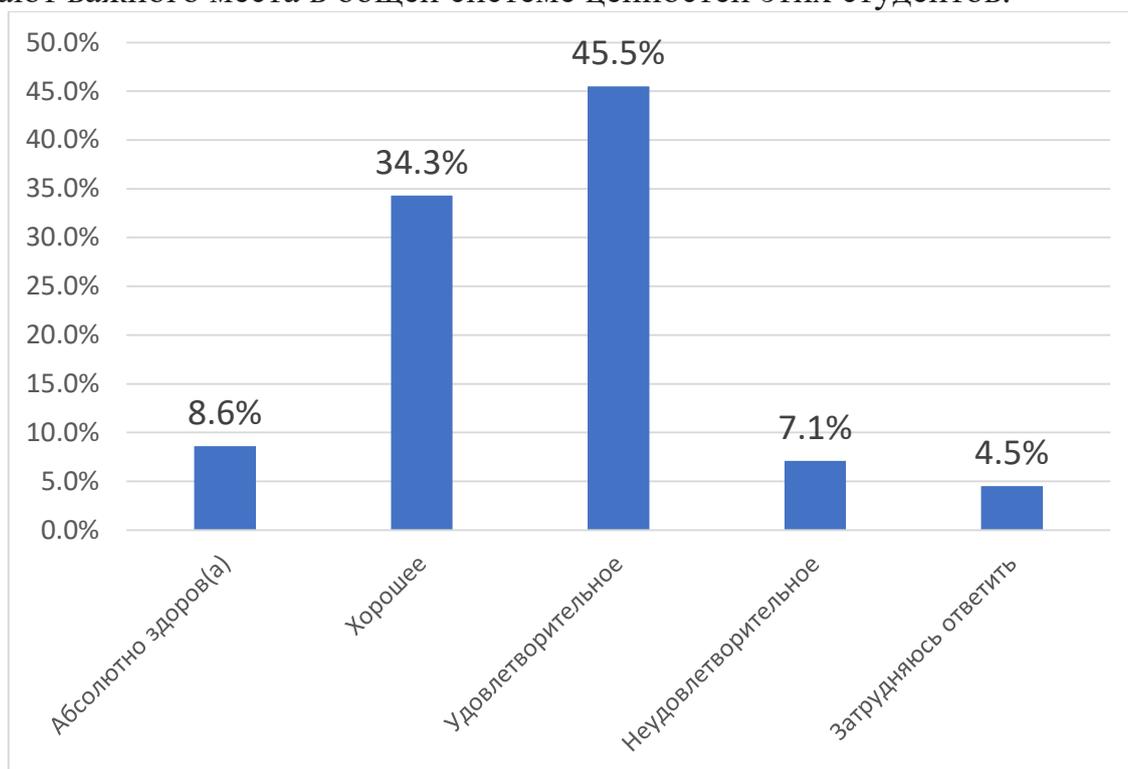


Рисунок 1. Оценка состояния своего здоровья

На вопрос об изменении состояния физического здоровья во время учебы в университете были получены разноплановые ответы (рисунок 2).

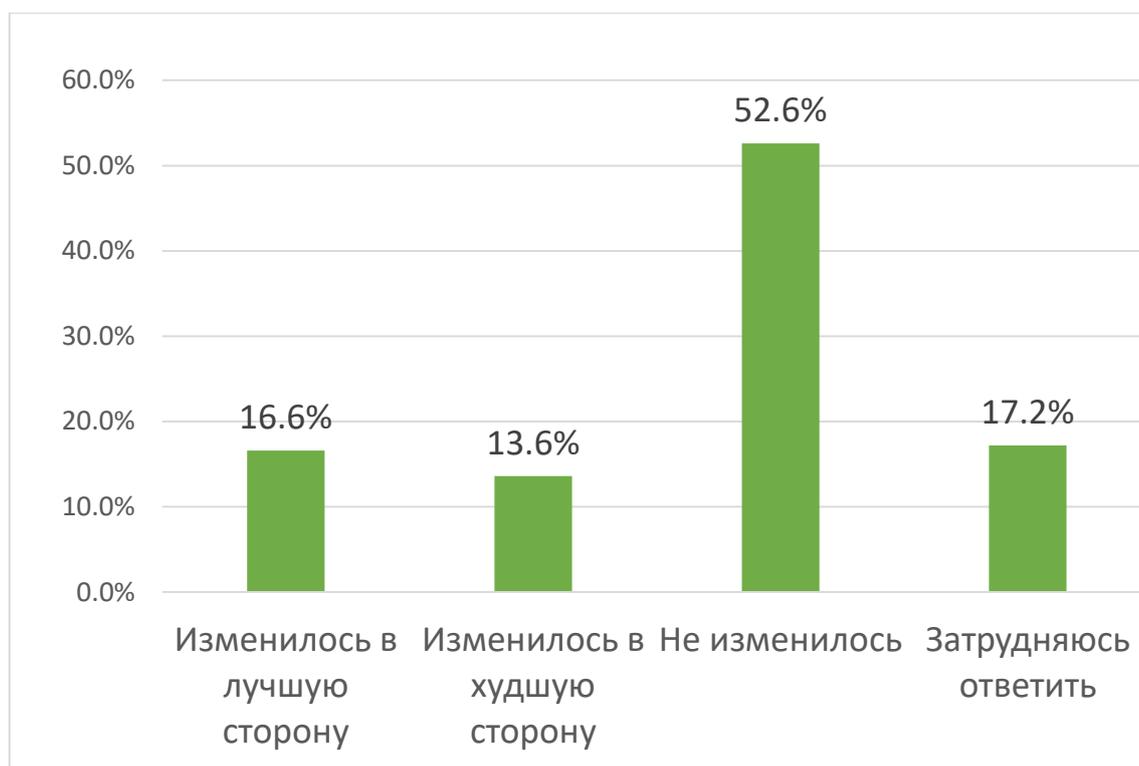


Рисунок 2. Изменение состояния здоровья во время обучения в вузе.

Состояние здоровья у 52,6% студентов во время учебы в университете не изменилось. Изменилось в лучшую сторону у 16,6% опрошенных. Здесь видимо следует отметить плодотворную работу преподавателей кафедры физической культуры образовательной и методической направленности, что на наш взгляд, способствует осознанной, основанной на знаниях и убеждениях, мотивации и потребности постоянно заботиться о своём здоровье. Но есть девушки и юноши (13,6%), которые считают, что их здоровье во время учебы в ВУЗе изменилось в худшую сторону. В данном случае можно предположить, что эти студенты не уделяют внимания вопросам сохранения и укрепления своего здоровья.

Были также получены ответы на вопрос, как Вы оцениваете уровень своей физической подготовки по сравнению с большинством сверстников? (рисунок 3).

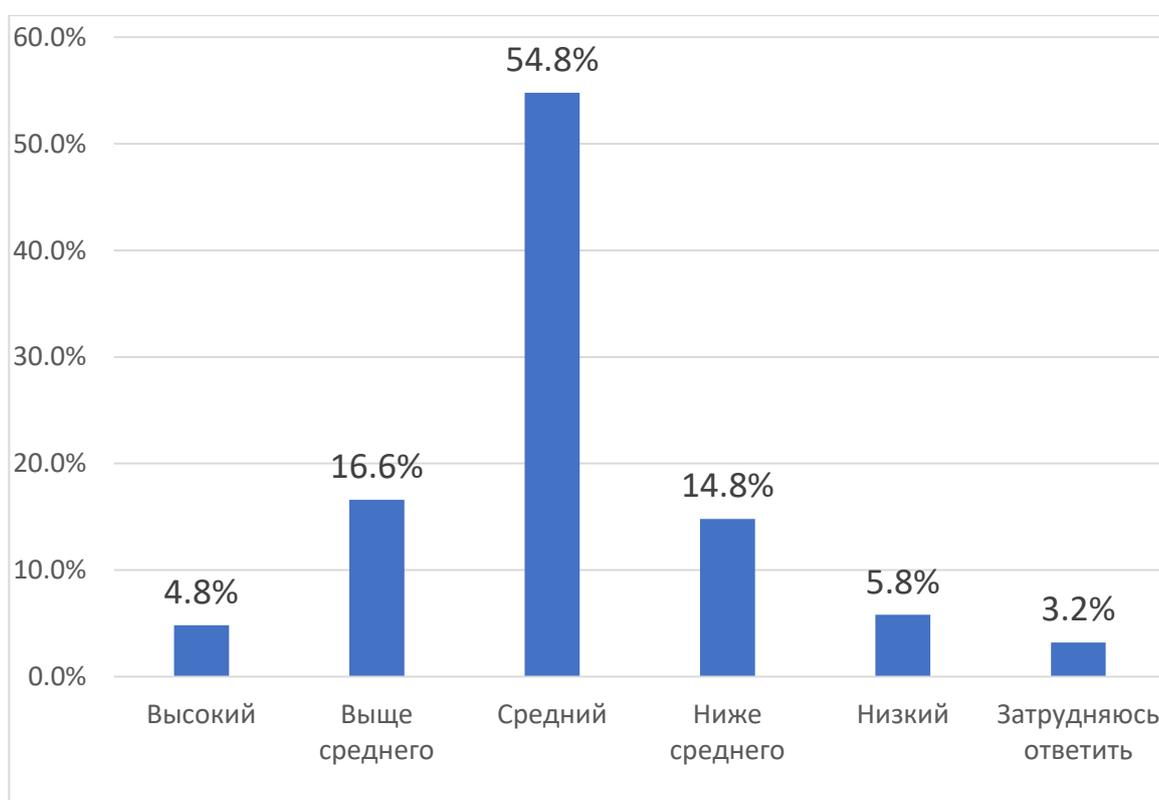


Рисунок 3. Уровень физической подготовки.

Уровень своей физической подготовки более половины студентов (54,8%) оценивают как средний. Выше среднего уровня оценивают 16,6% опрошенных и 4,8%, как высокий. Здесь закрадываются сомнения в объективности их оценки, так как результаты выполнения тестов по физической подготовленности это не подтверждают.

Заключение. Девушки и юноши университета удовлетворены своим здоровьем. Состояние здоровья во время учебы в вузе у более половины студентов осталось на прежнем уровне, а у части даже улучшилось по их субъективных ощущениях.

Необходимо формировать культуру здоровья, широко внедрять информативные методы самооценки и эффективные способы оздоровления. Создание стройной системы ценностных ориентиров личности и общества является основной задачей на сегодняшний день [3].

Представления о физической культуре в современном обществе не ограничиваются атлетическими формами и двигательными способностями или даже уровнем развития физических качеств. Имеются очень важные системные компоненты в формировании здоровья, которые слагаются из той жизненной позиции, выбрав которую студент сможет самоопределиваться по отношению к освоению знаний в этой области и дальнейшем применять их на практике.

Литература:

1.Казин, Э.М. Основы индивидуального здоровья человека: Введение в общую и прикладную валеологию: Учебн. пособие для студ. высш. учебн. заведений / Э.М Казин – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000, 192 с.

2.Козина, Г.Ю. Физкультурно-оздоровительная деятельность как социальный фактор формирования здоровья современной студенческой молодежи: дисс. канд. социолог. наук: 09.00.09. / Г.Ю. Козина. – Пенза, 2007. -182 л.

3. Айзман, Р.И. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни [Электронный ресурс]: учеб. пособие / Р.И. Айхман, В.Б. Рубанович, М.А. Суботялов. – Электрон. данн. – Новосибирск: Изд-во Сибирск. университета, 2010. – 224 с.