

ОТНОШЕНИЕ СТУДЕНТОВ БГПУ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ

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

The article reveals the attitude of students of the Pedagogical University to a healthy lifestyle, how regularly they go in for physical culture and sports in addition to classes in the academic discipline, as well as the number of hours per week that they devote to physical exercises and whether physical culture and health work and sports life contribute to university to form a healthy lifestyle among students.

Введение. В последнее время в нашей стране все больше внимания уделяется проблеме здоровья и ведению здорового образа жизни (ЗОЖ) студенческой молодежи. Все это объясняется тем, что от физического и психического здоровья студентов, в целом и во многом зависит социальное благополучие и работоспособность будущих специалистов, которые призваны внести свой вклад в развитие своей страны. Рассматриваемая проблема отношения студентов к здоровому образу жизни наиболее актуальна в настоящее время, особенно, когда речь заходит о будущем подрастающем поколении.

Актуальность изучения проблемы формирования отношения студентов к здоровому образу жизни как профессиональной ценности в широком социокультурном аспекте обусловлена спецификой этой социально-профессиональной группы, особенностями ее положения и роли в обществе.

Владение основами здорового образа жизни является главной ценностью подрастающего поколения и требует не только изучения, а и усвоения определенного объема знаний и навыков, полученные в ходе социализации в учебном заведении. Определенные знания в сфере ЗОЖ предполагают определенный жизненный настрой, мотивацию и далеко не в последнюю очередь готовность к его физическому и психическому здоровью [1].

Важнейшая роль в решении этой задачи отводится системе высшего образования с возможностью поэтапной реализации обозначенных проблем и учета возрастных и психологических особенностей студентов. Большое значение для формирования у студентов отношения к здоровому образу жизни как профессиональной ценности имеет дисциплина «Физическая культура».

Цель работы. Выяснить отношение студентов Белорусского государственного педагогического университета к здоровому образу жизни, насколько регулярно они занимаются физической культурой и спортом помимо занятий по учебной дисциплине, а также количество часов в неделю, которое они уделяют занятиям физическими упражнениями и способствует ли физкультурно-оздоровительная работа и спортивная жизнь в университете формированию у студентов здорового образа жизни.

Методика и организация исследования. Применялись следующие методы: анализ научно-методической литературы, анкетирование и

обработка информации, а также ее анализ. Анкетирование о роли здорового образа жизни было проведено в БГПУ имени Максима Танка. В нем приняли участие 2364 студентов 10 факультетов с 1 по 4 курс.

Результаты исследования. Опрос показал, что ведут здоровый образ жизни 49,1% студентов всех факультетов (рисунок 1). Это позволяет констатировать, что у этой части респондентов удалось сформировать эту потребность, которую заложили родители в семье, продолжили учителя в школе и завершили преподаватели физической культуры в университете.



Рисунок 1. Отношение студентов к ЗОЖ

Затрудняются ответить на этот вопрос 37,1% опрошенных. Можно предположить, что эта часть студентов быстрее всего не ведет ЗОЖ и с которой нужно планомерно работать, чтобы добиться успеха.

И нет навыков ведения здорового образа жизни у 13,8% девушек и юношей университета. В сознании этих молодых людей еще не сформирована общая культура введения ЗОЖ и предстоит огромная работа преподавателей в ВУЗах в этом направлении.

Насколько регулярно Вы занимаетесь физической культурой и спортом помимо занятий физической культурой? На этот вопрос были получены от студентов следующие ответы, и они отражены на рисунке 2.

Регулярно занимаются физической культурой и спортом помимо занятий физической культурой только 18,2% студентов университета. От случая к случаю занимаются 60,1% опрошенных. И совсем не занимаются 21,7% студентов. На основании этих данных можно говорить, что организм молодых людей не получает достаточной физической нагрузки, это не способствует сохранению здоровья и только регулярные занятия физической культурой могут изменить ситуацию.

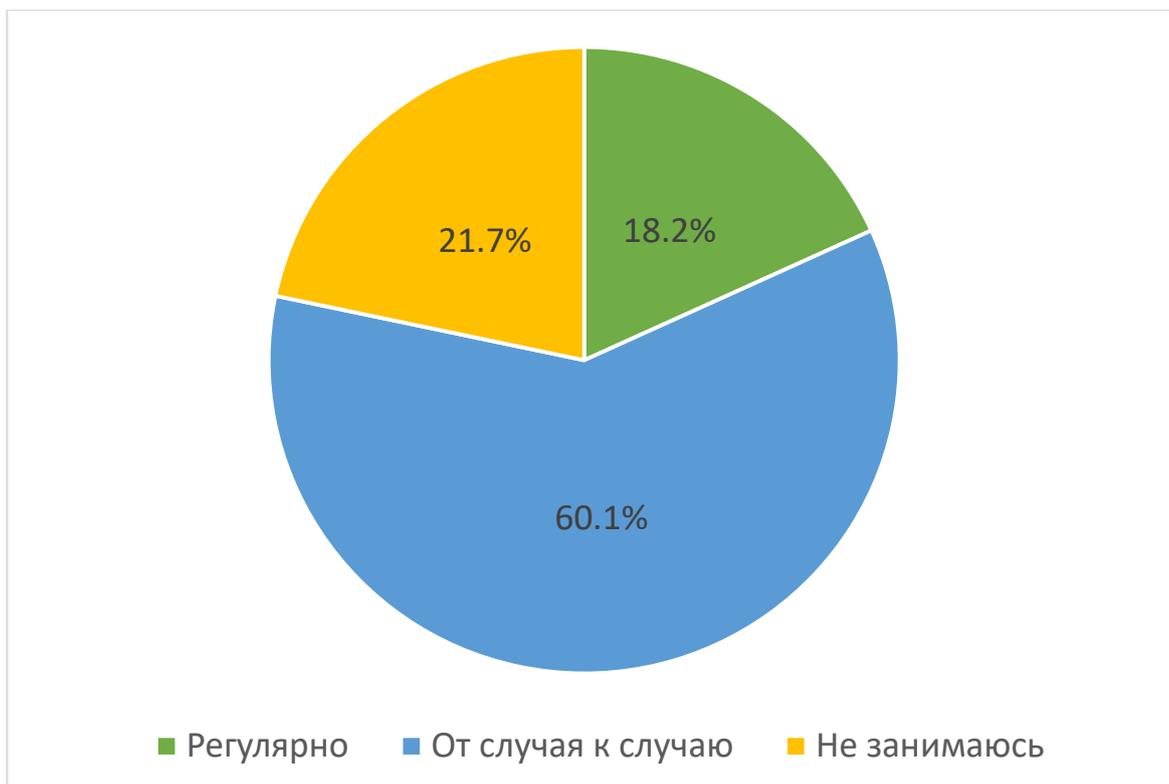


Рисунок 2. Регулярность занятий физической культурой

Сколько часов в неделю Вы уделяете занятиям физическими упражнениями? Результаты ответов студентов на этот вопрос приведены на рисунке 3.

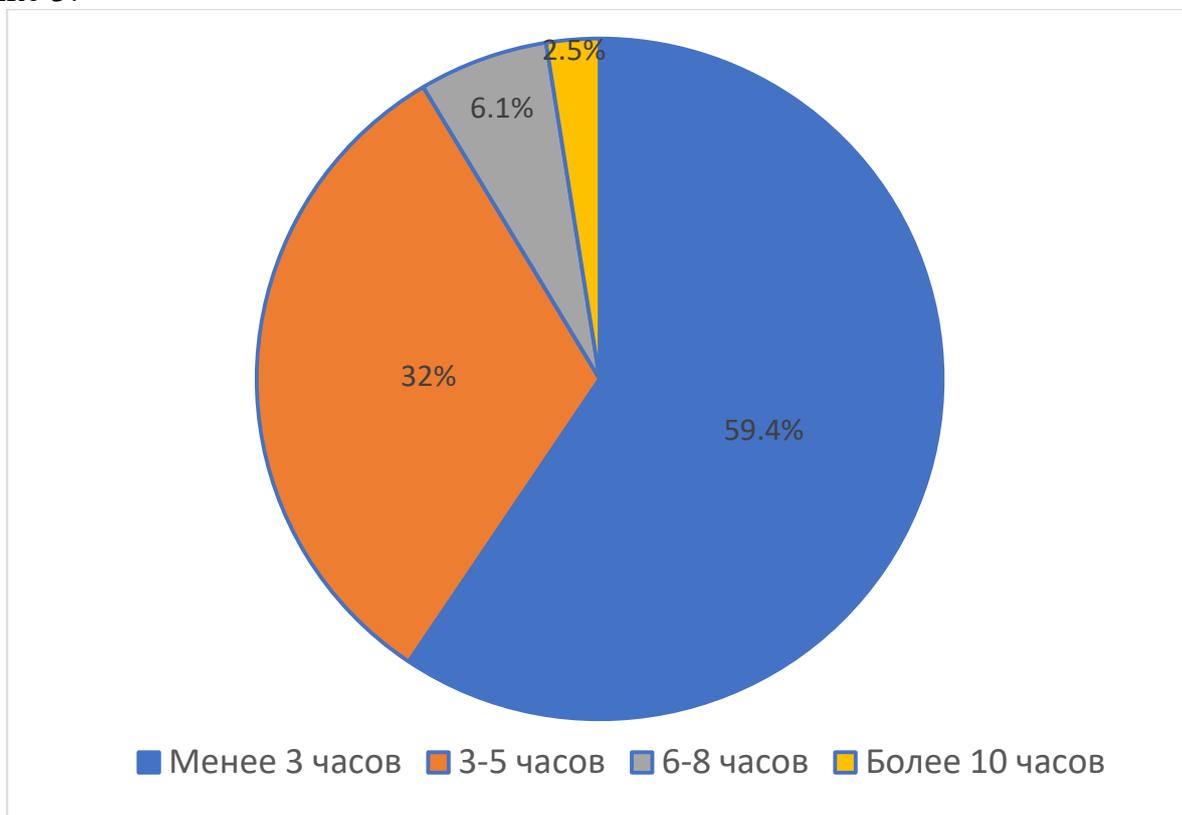


Рисунок 3. Количество часов занятий в неделю

Менее 3 часов в неделю уделяют занятиям физическими упражнениями 59,4% студентов БГПУ. Количество опрошенных, которые занимаются 3-5 часов составляет 32 %. Этого времени явно недостаточно для сохранения и укрепления здоровья. Специалисты рекомендуют заниматься физической культурой хотя бы 45-60 минут в день

Способствует ли физкультурно-оздоровительная работа (ФОР) и спортивная жизнь в университете формированию у студентов ЗОЖ?

По мнению 41,5% студентов 1 - 4 курсов университета ФОР и спортивная жизнь университета способствуют формированию у студенческой молодежи здорового образа жизни (рисунок 4).

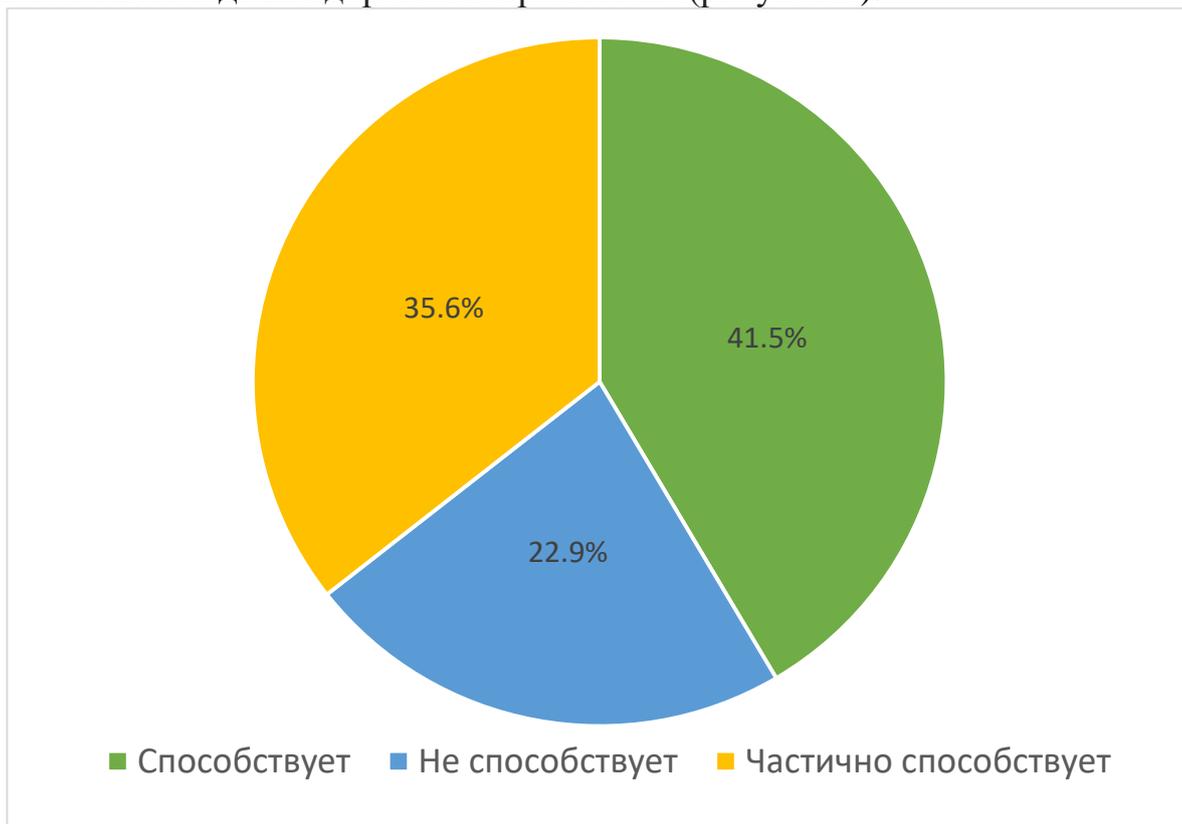


Рисунок 4. Роль ФОР в формировании ЗОЖ

Сюда можно отнести 35,6% опрошенных, которые считают, что физкультурно-оздоровительная работа частично способствует формированию ЗОЖ. Это вполне логично, так как в университете проводится очень много спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятий (круглогодичная студенческая спартакиада, спартакиада общежитий, спортландия среди первокурсников, спортивный праздник «Триумф», соревнования по плаванию «Стартуем вместе», дни здоровья).

Заключение. Большая часть студентов педагогического университета положительно относится 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.

Очевидно, что реальное представление о здоровье как благополучии у студентов еще формируется, поэтому необходимо проведение мероприятий, направленных на формирование у них мотивации к ведению здорового образа жизни.

Формирование здорового образа жизни в молодежной среде – это сложный системный процесс, он охватывает различные компоненты образа жизни современного человека и включает основные сферы и направления жизнедеятельности [2]. Ориентированность молодежи на ведение здорового образа жизни зависит от множества условий, а также от системы ценностных отношений, которая определяет сознательную активность молодых людей

Здоровый образ жизни – это единственный стиль жизни, способный обеспечить восстановление, сохранение и улучшение здоровья.

Литература:

1. Бальсевич, В.К. Физическая подготовка в системе воспитания культуры здорового образа жизни человека / В.К. Бальсевич // Теория и практика физической культуры. 1990. - № 1. - С. 22-26.

2. Макскатова, А. К. Обучение искусству и культуре здоровой жизни в программе переподготовки специалистов / А.К. Макскатова // Здоровье сберегающее образование. 2008. № 1. С. 27–28.