

УДК [796.011.5:613.7] - 057.875: [53:51]

## **ОТНОШЕНИЕ СТУДЕНТОВ ФИЗИКО-МАТЕМАТИЧЕСКОГО ФАКУЛЬТЕТА БГПУ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ**

**Григоревич И.В.**, кандидат педагогических наук, доцент,  
**Салычиц А.Ф.**, старший преподаватель,  
УО «Белорусский государственный педагогический университет имени  
Максима Танка»  
*GrigorIvanVlad@gmail.com*

**Аннотация.** В работе показывается необходимость здорового образа жизни среди студенческой молодежи, раскрыто отношение студентов физико-математического факультета Белорусского государственного педагогического университета к здоровому образу жизни, насколько регулярно они занимаются физической культурой и спортом помимо занятий по учебной дисциплине, а также способствует ли физкультурно-оздоровительная работа и спортивная жизнь в университете формированию у студентов здорового образа жизни.

**Ключевые слова.** Здоровый образ жизни, студенты, физическая культура.

**Актуальность.** 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.

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 физико-математического факультета Белорусского государственного педагогического университета к здоровому образу 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 среди студентов физико-математического факультета БГПУ имени Максима Танка, в котором приняли участие 252 обучающихся с 1 по 4 курс [1].

*Результаты исследования.* Опрос показал, что ведут здоровый образ жизни 41,8% студентов факультета (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 факультета к ЗОЖ

Затрудняются ответить на этот вопрос 39,0% 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 19,2% девушек и юношей факультета. В сознании этих молодых людей еще не сформирована общая культура введения ЗОЖ и предстоит огромная работа преподавателей ВУЗа в этом направлении.

На вопрос «Как часто Вы занимаетесь физической культурой и спортом помимо занятий физической культурой в университете?» были получены от студентов следующие ответы, и они отражены на рисунке 2.

Регулярно занимаются физической культурой и спортом помимо занятий физической культурой только 18,4% студентов факультета. От случая к случаю занимаются 53,3% опрошенных. И совсем не занимаются 28,3% 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.

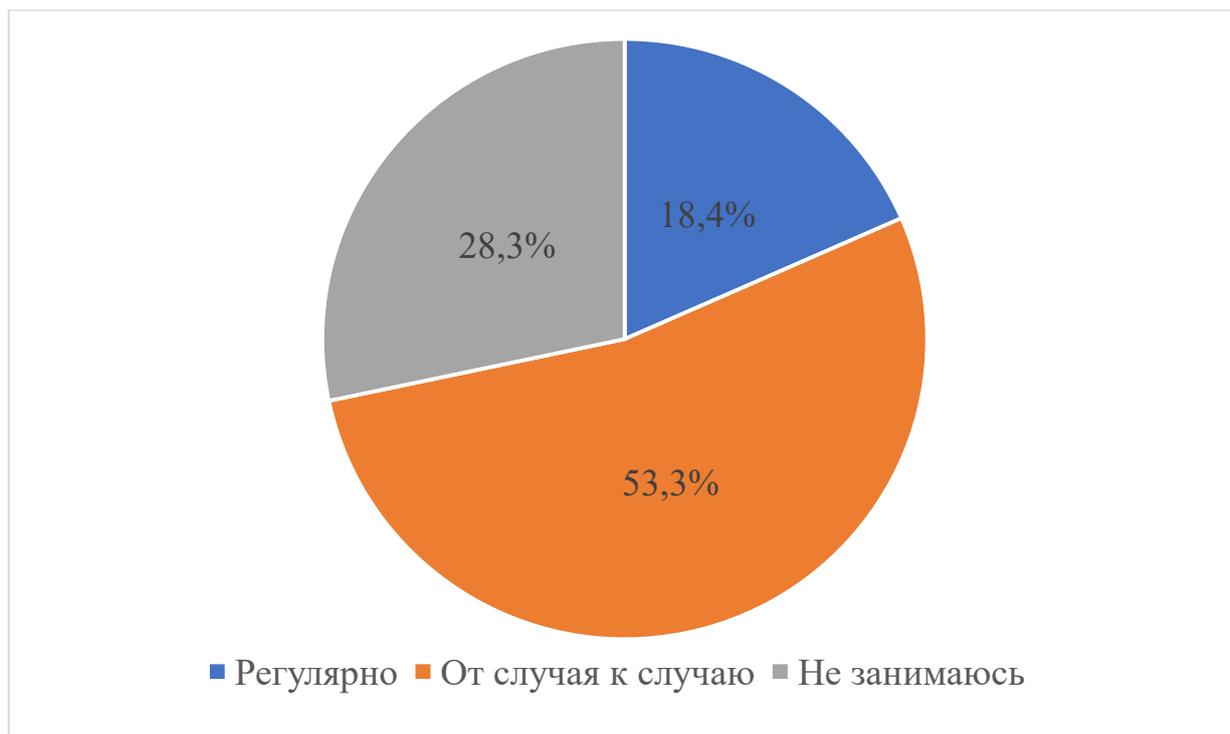


Рисунок - 2. Регулярность занятий физической культурой

На вопрос «Способствует ли физкультурно-оздоровительная работа (ФОР) и спортивная жизнь в университете формированию у студентов ЗОЖ?» были получены следующие ответы (рисунок 3).

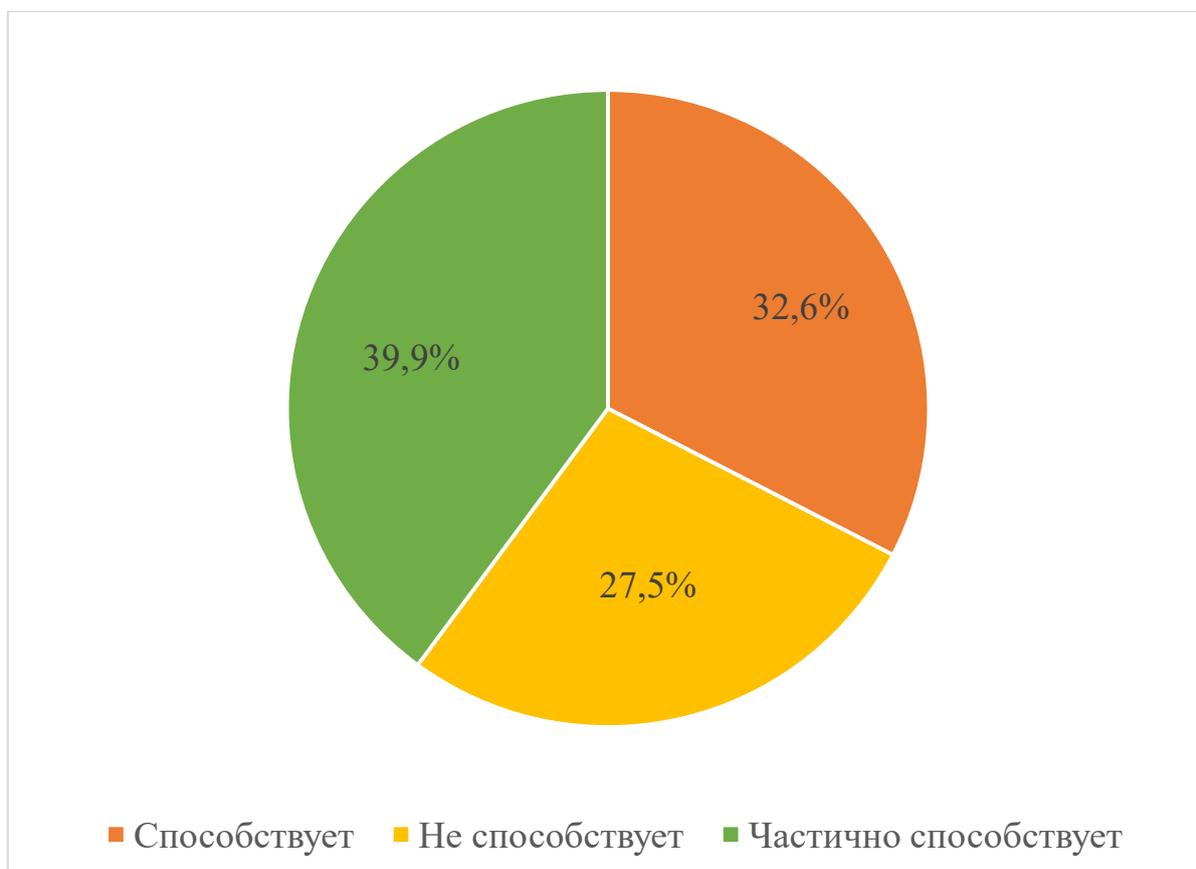


Рисунок - 3. Роль ФОР в формировании ЗОЖ

По мнению 32,6% студентов 1 - 4 курсов факультета ФОР и спортивная жизнь университета способствуют формированию у студенческой молодежи здорового образа жизни.

Сюда можно отнести 32,6% 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 физико-математического факультета педагогического университета положительно относятся к здоровому образу жизни, понимают необходимость регулярных занятий физической культурой. Но при этом общая культура 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. Григоревич, И.В. Отношение студентов БГПУ к здоровому образу жизни / И.В. Григоревич, Т.В. Хорошилова // Методологические подходы и педагогические технологии физической культуры, спорта и туризма: сб. науч. ст. / редкол.: А.Р. Борисевич (отв. ред.) [и др]. – Минск: РИВШ, 2022. С. 57-59.

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.