

ОЦЕНКА СОСТОЯНИЯ СВОЕГО ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТАМИ ФАКУЛЬТЕТА ЭСТЕТИЧЕСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО УНИВЕРСИТЕТА

Григоревич И.В., кандидат педагогических наук, доцент,
Капитонова Е.П., преподаватель,
УО «Белорусский государственный педагогический университет имени
Максима Танка»
GrigorIvanVlad@gmail.com

Аннотация. В работе раскрывается роль здоровья в жизни человека и приводятся результаты опроса студентов факультета эстетического образования Белорусского государственного педагогического университета о состоянии их здоровья и как оно изменяется во время учебы в университете, а также влияние занятий физическими упражнениями на укрепление здоровья.

Ключевые слова. Здоровье, студенты, дисциплина, занятия, физические упражнения.

Актуальность. Здоровье – это первая и важнейшая потребность человека, определяющая способность его к труду и обеспечивающая гармоническое развитие личности. Оно является важнейшей предпосылкой к познанию окружающего мира, к самоутверждению и счастью человека. Активная долгая жизнь – это важное слагаемое человеческого фактора.

Здоровье – бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. Охрана собственного здоровья – это непосредственная обязанность каждого, человек не вправе перекладывать ее на окружающих. Человек – сам творец своего здоровья, за которое надо бороться. По определению Всемирной организации здравоохранения «здоровье – состояние полного физического, духовного (психического) и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов».

Приоритет в формировании здоровья студенческой молодежи принадлежит 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. В рамках процесса приобщения студентов к проблеме сохранения личного здоровья физическое воспитание в вузе призвано, с одной стороны, сформировать у молодежи специальные знания, умения, навыки по сохранению и укреплению здоровья, конструированию индивидуального образа жизни, с другой – должно являться для студентов «экспериментальной площадкой» для осуществления самостоятельной работы над собой, своим телом, психикой, эмоциями, над развитием своих коммуникативных способностей, воспитанием гуманного отношения к миру, окружающим людям, к самому себе [1].

Цель работы. Выяснить отношение студентов факультета эстетического образования Белорусского государственного педагогического университета к состоянию своего здоровья и изменениям его во время учебы в университете.

Методика и организация исследования. Применялись следующие методы: анализ научно-методической литературы, анкетирование и обработка информации, а также ее анализ. Анкетирование было проведено среди студентов факультета эстетического образования БГПУ имени Максима Танка. В опросе приняли участие 136 обучающихся с 1 по 4 курс [2].

Результаты исследования. Анкетный опрос выявил, что абсолютно здоровыми считают себя 4,7% студентов 2 курса, 2,6% - третьего и 9,1% - четвертого (рисунок 1). Состояние своего здоровья оценили как «хорошее» 38,7% студентов первого курса, 33,3% - второго, 30,8% - третьего, 27,3% - четвертого и как «удовлетворительное» соответственно – 38,6%, 54,8%, 53,8%, 45,4%. Таким образом, можно констатировать, что эта часть юношей и девушек удовлетворена своим здоровьем.

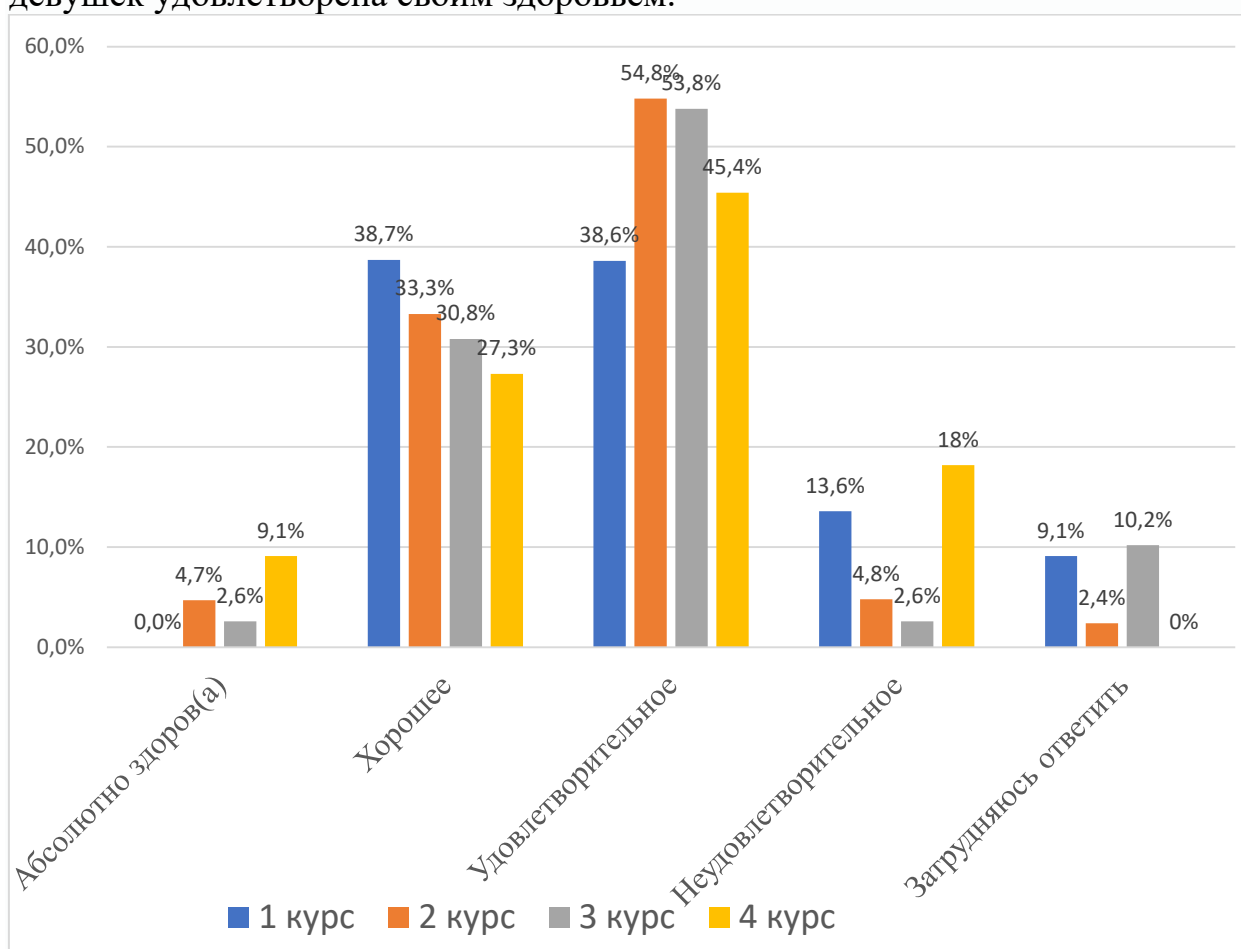


Рисунок -1. Оценка состояния здоровья

И еще 13,6% опрошенных первого курса, 4,8% - второго, 2,6% - третьего, 18,0% - четвертого отметили, что имеют неудовлетворительное состояние здоровья и плохо то, что к последнему курсу обучения процент таких студентов увеличивается. Вызывает беспокойство, что абсолютно здоровых не оказалось на первом курсе. Это тревожная ситуация, так как вопросы здоровья не занимают важного места в общей системе ценностей этих студентов.

Ответы на вопрос «Изменилось ли состояние Вашего здоровья во время учебы в нашем университете?» отражены на рисунке 2.

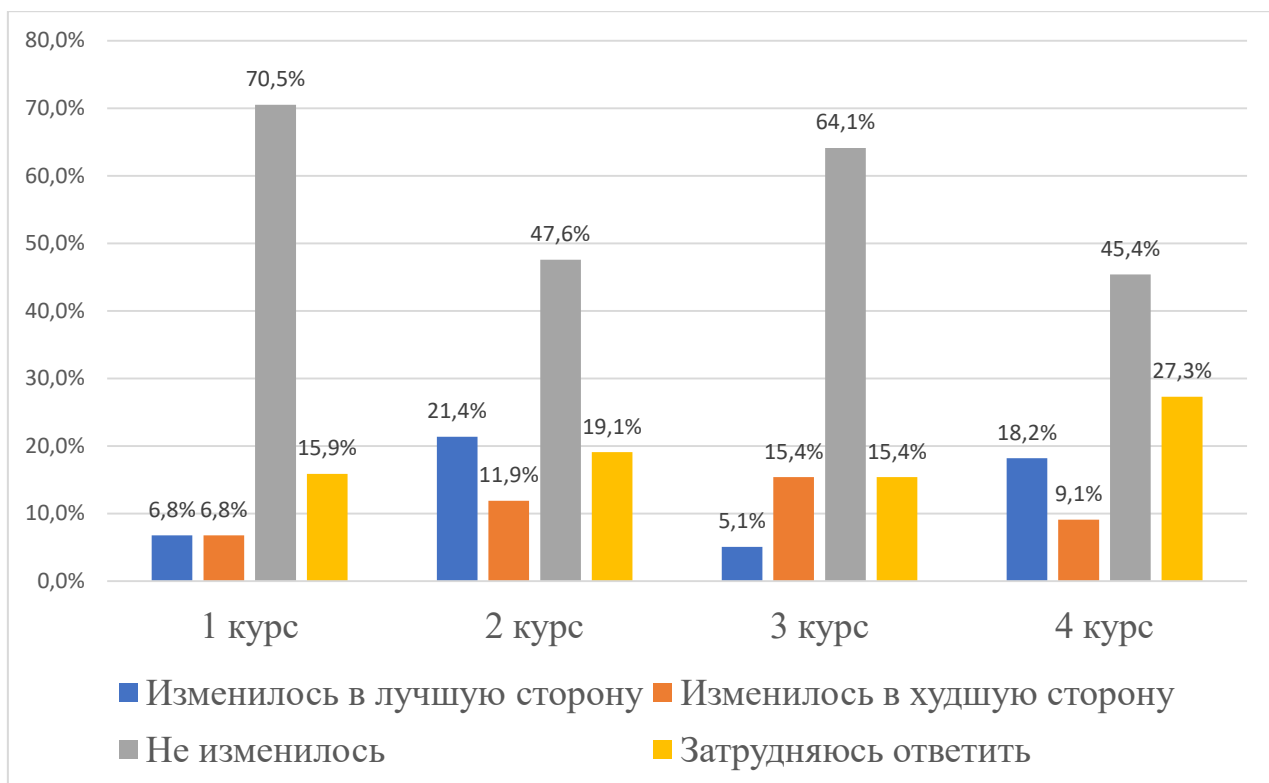


Рисунок – 2. Изменение состояния здоровья во время учебы в университете

У студентов факультета эстетического образования преобладающим был ответ, что состояние их здоровья во время учебы в нашем университете не изменилось, соответственно по курсам: 70,5%, 47,6%, 64,1% и 45,4%. Девушки и юноши первого курса (6,8%), второго - (21,4%), третьего - (5,1%) и четвертого - (18,2%) отметили, что оно изменилось в лучшую сторону. Здесь видимо следует отметить плодотворную работу преподавателей кафедры физического воспитания, что на наш взгляд, способствует осознанной, основанной на знаниях и убеждениях, мотивации и потребности постоянно заботиться о своём здоровье.

Состояние здоровья изменилось в худшую сторону у 6,8% студентов первого курса, 11,9% у второго, 15,4% у третьего, 9,1% у четвертого. К этому приводит малоподвижный образ жизни и только регулярные занятия физической культурой будут способствовать укреплению здоровья.

На вопрос «Сколько часов в неделю Вы уделяете занятиям физическими упражнениями?» студенты дали следующие ответы, и они приведены на рисунке 3.

Менее 3 часов в неделю уделяют занятиям физическими упражнениями 56,8% студентов первого курса, 57,4% - второго, 74,4% - третьего и 72,7% - четвертого. Этого времени явно недостаточно для сохранения и укрепления здоровья. Специалисты рекомендуют заниматься физической культурой хотя бы 30 минут в день.

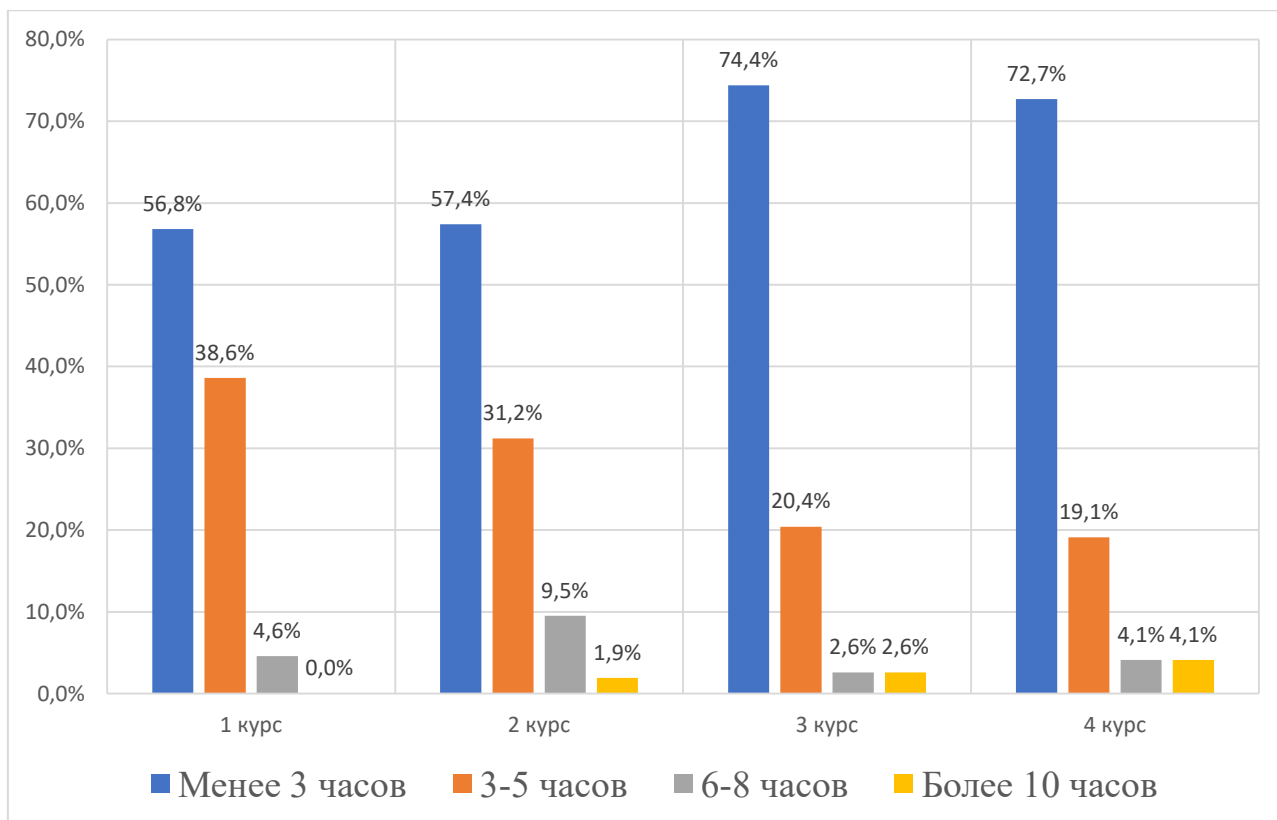


Рисунок – 3. Количество часов занятий физическими упражнениями в неделю

Количество опрошенных, которые занимаются 3-5 часов физическими упражнениями в неделю составило на 1 курсе – 38,6%, 2 курсе – 31,2%, 3 курсе – 20,4 % и 4 курсе – 19,1%. Такое количество часов ближе к норме и способствует сохранению здоровья.

Значительно меньше студентов (1 курс – 4,6%, 2 курс – 9,5%, 3 курс – 2,6%, 4 курс – 4,1%) занимается по 6-8 часов физическими упражнениями в неделю. Этого количества часов достаточно для сохранения своего физического состояния и здоровья, но вызывает тревогу малый процент таких занимающихся.

Заключение. На основе результатов проведенного исследования можно сделать вывод, что студенты факультета эстетического образования БГПУ имени Максима Танка правильно оценивают состояние своего здоровья и что во время учебы в вузе у большинства студентов по их субъективному мнению состояние его не изменилось, а также у небольшой части юношей и девушек оно улучшилось.

Очевидно, что реальное представление о здоровье как благополучии у студентов еще формируется, поэтому необходимо проведение мероприятий, направленных на формирование у них мотивации к занятиям физической культурой.

Состояние здоровья студенческой молодежи зависит от множества факторов и условий, которые находятся в сложном взаимодействии друг с другом. Однако решающее значение среди них принадлежит учебным занятиям по дисциплине «Физическая культура» и физкультурно-

оздоровительной деятельности в университете, которая позволяет поддерживать состояние здоровья и трудоспособность на высоком уровне.

Литература

1. Авхимович, Ю.А. Здоровье и физическая культура студенческой молодежи / Ю.А. Авхимович, А.Ф. Салычиц, И.В. Григоревич // Молодая спортивная наука Беларуси: материалы Междунар. науч.-практ. конф., Минск, 8-10 апр. 2014 г.: в 3 ч/ Белорс. Гос. ун-т физ. культуры; редкол.: Т.Д.Полякова (гл. ред.) [и др.]. – Минск: БГУФК, 2014. – Ч.1. – С. 220-222

2. Григоревич, И.В. Отношение студентов факультета эстетического образования к учебной дисциплине «Физическая культура» / И. В. Григоревич, Е.П. Капитонова // 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. 304-307