**ОСОБЕННОСТИ ОТНОШЕНИЯ СТУДЕНТОВ - БУДУЩИХ УЧИТЕЛЕЙ**

**К ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И ОЗДОРОВЛЕНИЮ**

*Кукель А.А., Шалимо И.А., Злотникова Л.Л.*

*г.Минск, Беларусь*

*In paper the results of a sociological research on study of the students to questions of an able-bodied mode of life, physical culture. The system analysis revealed the insufficient utilization of all possibilities of social impact to students that can change students’ attitude to both physical activities and healthy life-style*

*Введение*. Результаты комплексных исследований состояния физической подготовленности подтверждают стабильную тенденцию к физической деградации подрастающего поколения. Так, по ряду показателей развития физических качеств подростки 90-х годов на 10-12% отстают от своих сверстников 60-х годов и на 18-21% слабее ровесников 70-х годов (Ю.А.Ямпольская, 1996).

Уже в возрасте 17-19 лет большая часть молодежи страдает такими заболеваниями, как сердечнососудистой системы, желудочно-кишечного тракта, болезнями органов зрения и опорно-двигательного аппарата и др. На занятиях по физической культуре становится, очевидно, что юноши и девушки, поступившие в вуз, имеют в целом низкий уровень физического развития, физической и спортивно-технической подготовленности.

Рядом авторов было выявлено отсутствие существенных положительных изменений в функциональном состоянии молодого организма в период обучения в вузе. Данная профессиональная группа подвергается большим эмоциональным, психологическим и умственным перегрузкам которые, в конечном счете, приводят к обострению различных заболеваний, а это, в свою очередь к снижению работоспособности. Исследователи утверждают, что отсутствие в ближайшее время принятия радикальных мер в сфере физкультурного образования, направленных на устранение негативных последствий нерациональной двигательной активности, скажется не только на соматическом здоровье и функциональной (двигательной) полноценности подрастающего поколения, но и на биологических основах будущих поколений.

*Цель исследования.* Целью нашего исследования стало изучение результатов медицинских осмотров и анализ социологических исследований, направленных на изучение интересов, потребностей, мотивов и отношения к физической культуре и здоровому образу жизни студентов БГПУ.

*Материалы и методы*.Предпринятое нами социологическое исследование осуществлялось в 2011-2012 г.г. на кафедре физической культуры и спорта БГПУ им. М.Танка.

*Результаты и их обсуждение*. Проведенные врачебно-педагогические наблюдения за состоянием здоровья студентов первокурсников БГПУ, показали, что у 42,5% студентов отсутствуют хронические заболевания, а у 57,5% - зарегистрировано от одного до четырех хронических заболеваний, врожденных либо приобретенных еще до поступления в университет. Наиболее часто встречающимися нозологическими формами являются заболевания органов зрения (31,3%), опорно-двигательного аппарата (26,5%), сердечно-сосудистой системы (23,5%), заболевания желудочно-кишечного тракта, почек (12,2%), а также заболевания дыхательной системы (2,1%), эндокринной (2,1%), заболевания кожи (0,5%), ЛОР заболевания (0,5%).

Современное обучение в вузе предъявляет высокие требования к студентам, в том числе к состоянию их здоровья. Вместе с тем, самооценка психического и физического состояния выступает в качестве реального показателя здоровья людей, поскольку обнаружена довольно высокая степень соответствия самооценки и объективной характеристики здоровья, выявленная в результате различных исследовательских процедур. Актуальность формирования мотивации на ведение здорового образа жизни в процессе обучения в вузе подчёркивает то, что чем раньше формируется конкретное диспозиционное поведение, тем эта позиция оказывается стабильнее в последующей жизни [1].

Анкета об отношении к собственному оздоровлению и занятиям физической культурой представляет собой инструмент-вопросник, в котором респондентам предлагалось оценить свое отношение к профилактическим и оздоровительным мероприятиям. Предстояло также рассмотреть факторы, которые могли бы негативно отразиться на здоровье; предлагалось выявить отношение к вредным привычкам; соблюдение или игнорирование режима питания и распорядка дня и др.

В результате анкетного исследования студентов было выявлено, что 89,9% респондентов положительно относятся к физическому воспитанию в вузе. Их ответы на вопрос «Какое место занимает физическая культура и спорт занимают в вашей жизни?» свидетельствуют о том, что для большинства (41%) из них физкультурно-спортивная деятельность находится в десятке их интересов, для - 31% в пятерке, а для 6,5% занимает одно из первых мест. Только 4,5% указали на то, что физкультура и спорт не входят в сферу их интересов и 17%, что они входят в число первых десяти интересов.

Принципы организации рационального и здорового питания соблюдают более половины (53,7%) респондентов. По данным анкетирования, количество студентов, следящих за своим весом, составляет 43,1%.

Анализ данных о соблюдении рационального распорядка дня выявил следующее. Придерживаются его выполнения 20,5% из всего контингента опрошенных.

Регулярно наблюдаются у врачей, проходят профилактические амбулаторные медицинские осмотры всего лишь 4,4% первокурсников.

Процент учащихся, стремящихся не курить и не курящих вообще на 1 курсе составляет 63,1% .

При всём арсенале средств и возможностей ведения здорового образа жизни у студентов ответы на вопрос «Полагаете ли Вы, что делаете достаточно для своего здоровья?» ответы распределились следующим образом. Выполняя большое количество мероприятий для собственного здоровья: занятия физической культурой и спортом, обеспечение для себя здорового питания, контроль за весом, регулярным посещением врачей, при соблюдении режима дня, стремлении не курить большинство студентов (63%) считают, что делают не достаточно для поддержания собственного здоровья. Лишь 24,4% опрошенных удовлетворены количеством оздоровительных мероприятий, 11,7% респондентов затруднились с ответом. Среди студентов, считающих, что они ведут здоровый образ жизни, только менее половины лиц (41,0%) занимается физической культурой регулярно, как того требует режим ведения здорового образа жизни. 28,0% учащихся занимается физкультурой примерно раз в неделю и (18,2%) вообще не занимается. Среди лиц, рассматривающих свой образ жизни как здоровый, придаётся мало значения рациональному питанию (46,3% респондентов питаются нерегулярно), 79,5% не соблюдают распорядок дня (по не зависящим от них причинам), 73,7% лиц редко выезжают на природу, не выполняют закаливающих процедур. Следовательно, ведение здорового образа жизни является в значительной мере декларативным, так как многие студенты, считающие, что ведут такой образ жизни, в реальности не придерживаются его норм.

*Заключение.* Подводя итог рассмотрению особенностей отношения студентов к физической культуре и оздоровлению, можно сделать следующие выводы:

1. Высок процент студентов, относящихся к физической культуре и оздоровлению равнодушно-отрицательно, а также вообще не занимающихся

физической культурой и спортом.

2. Такие показатели, как повышение уровня собственного физического развития, регулярные занятия физической культурой, внимательное отношение

к собственному здоровью у большинства студентов не являются приоритетными.

Таким образом, совершенно очевидно, что реально представление о здоровье как благополучии у студентов находится в стадии становления.

*Литература:*

1. Журавлёва, И.В. Поведенческие факторы здоровья подростков/ И.В.Журавлёва //Социология медицины. - 2002. - № 1. - С. 32-47.