**ЗДОРОВЬЕ И ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ**

Авхимович Юрий Алексеевич., Салычиц Александр Федорович, Григоревич Иван Владимирович, кандидат педагогических наук, доцент, Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка, Республика Беларусь

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 – 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].

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».

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.

Здоровый и духовно развитый человек счастлив – он отлично себя чувствует, получает удовлетворение от своей работы, стремиться к самосовершенствованию, достигая неувядающей молодости духа и внутренней красоты.

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

Физическое развитие, которое тесно связано со здоровьем, - это процесс изменения и становления естественных морфологических и функциональных свойств организма человека в течение его жизни (рост, масса тела, окружность грудной клетки, жизненная ёмкость лёгких и др.).

Поэтому наибольшее значение в обычной жизни, в профессиональной деятельности имеют такие виды спорта, которые развивают главным образом аэробные возможности организма, обеспечивающие длительную продуктивную работу сравнительно невысокой мощности не только в спортивной деятельности, но и в течение достаточно длительного по продолжительности рабочего времени на производстве.

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.

На вопрос об изменении состояния физического здоровья во время учёбы в университете были получены разноплановые ответы.

Состояние здоровья у 36,8% студентов во время учёбы в нашем университете изменилось в лучшую сторону. У 32,1% юношей и девушек оно осталось на прежнем уровне. 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. 24,5% респондентов затрудняются ответить на этот вопрос. Изменилось оно в худшую сторону у 5,9% опрошенных.

Были также получены ответы об удовлетворенности предметом «Физическая культура» по следующим параметрам.

Отношениями с преподавателями удовлетворены 79,6 % девушек и юношей университета и 14,7% - скорее удовлетворены. Уровень преподавания также удовлетворяет 68,0% студентов и 25,0% - скорее удовлетворяет. Что касается содержания занятий (Рис.1.), то 47,0% респондентов удовлетворены ими, 39,7% -

Рис.1. Содержание занятий

скорее удовлетворены, 6,4% – скорее не удовлетворены, 3,2% - не удовлетворены.

Величина нагрузок (Рис.2) удовлетворяет 46,1% студенческой молодёжи, 36,7% - скорее удовлетворяет, 10,3% – скорее не удовлетворяет, 3,7% - не удовлетворяет.

Рис.2. Величина нагрузок.

Материальной базой (Рис.3) удовлетворены 41% опрошенных, 38,6% - скорее удовлетворены, 9,5% - скорее не удовлетворены, 3,7% - не удовлетворены.

Рис.3. Материальная база.

 Расписанием занятий (Рис.4) удовлетворены 31,9% студентов, 14,7% – скорее удовлетворены, 22,6% - скорее не удовлетворены, 26,4% – не удовлетворены.

Рис.4. Расписание занятий.

Из ответов можно заключить, что «удовлетворены» и «скорее удовлетворены» предметом «Физическая культура» студенты по таким параметрам: отношения с преподавателем и уровень преподавания. Роль преподавателя была и остаётся ведущей в процессе обучения и воспитания, привития любви к предмету. Содержанием занятий, величиной нагрузок, материальной базой «удовлетворены» от 41 до 47 процентов опрошенных и «скорее удовлетворены» от 36,7% до 39,7%. Разброс мнений от «удовлетворен» до «не удовлетворен» выявленный по расписанию учебных занятий по физическому воспитанию объясняется тем, что оно не всегда удобное для студентов.

Таким образом, на основе результатов проведенного исследования можно сделать заключение, что студенты БГПУ имени Максима Танка правильно понимают роль занятий физической культуры в их жизни. Состояние здоровья во время учёбы в вузе у большинства студентов по их субъективных ощущениях улучшилось. Удовлетворены предметом «Физическая культура» девушки и юноши в первую очередь хорошими отношениями с преподавателями, уровнем преподавания.

Возможности различных видов спорта в укреплении здоровья, коррекции телосложения и осанки, повышении общей работоспособности, психической устойчивости, наконец, в самоутверждении очень велики. 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.

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.