

## **ЦЕННОСТНЫЕ ОРИЕНТАЦИИ СТУДЕНТОВ НА ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ**

Для успешной реализации своей профессии выпускникам вуза наряду с профессиональными и личностными качествами необходимо обладать хорошим здоровьем и достаточной физической подготовленностью. Большую роль в решении этой задачи играет формирование у студентов основ здорового образа жизни (ЗОЖ).

Актуальность здорового образа жизни вызвана возрастанием и изменением характера нагрузок на организм человека в связи с усложнением общественной жизни, увеличением рисков техногенного, экологического, психологического, политического и военного характера, провоцирующих негативные сдвиги в состоянии здоровья.

Изучение ценностных ориентаций на ЗОЖ посредством анкетирования 430 студентов 2х курсов БГЭУ позволило выделить среди них условно четыре группы.

Первая группа включала в себя абсолютные общечеловеческие ценности: удачная семейная жизнь, здоровье, интеллектуальные способности, умение общаться. Приоритет этой группе отдали 51,1 % респондентов. 24,8 % студентов выделили вторую группу – «преимущественные ценности»: хорошее телосложение и физическое состояние, авторитет среди окружающих. Третья группа ценностей получила наименование «противоречивых», так как она включала в себя одновременно признаки большого и небольшого значения (13,4 %) – это наличие материальных благ, удовлетворённость в учёбе, занятия физическими упражнениями, интересный отдых. Четвёртой группе (знания о функционировании человеческого организма, физическая подготовленность к избранной профессии, общественная активность) отдали предпочтение 10,7 % опрошенных.

При рассмотрении соотношения общей и физической культуры ответы студентов на вопрос «Можно ли считать культурным человека, не заботящегося о своём физическом состоянии?» показали, что 32 % из них считают это невозможным, 57,2 % – отрицают такую взаимосвязь, 10,8 % – затруднились в определении своей позиции.

Мнение студентов о влиянии физической культуры на развитие личности в большей степени связаны лишь с улучшением форм телесного и функционального развития. Менее четверти респондентов приобщено к регулярной физкультурно-спортивной деятельности.

Среди факторов риска здоровью студенты выделяют, прежде всего, злоупотребление алкоголем – 76,2 %, курение – 69 %, недостаток двигательной активности 33,2 %, загрязнение окружающей среды 28,5 %, конфликты с окружающими 22,6 %, перегруженность в учёбе 6,6 %.

Среди причин невнимания к поддержанию своего физического состояния отмечается нехватка времени (28,8 %), отсутствие упорства, воли, настойчивости (23,4 %). Такие данные свидетельствуют о недостаточной организованности студентов, требовательности к себе в организации жизнедеятельности.

Забота о своём физическом состоянии отличается у девушек и юношей. У девушек это проявляется в поддержании внешних форм (53,9 %); у юношей поставлены акценты на развитие мускулатуры – 72 % и физических качеств – 41,8 %. Это говорит о необходимости дифференцированного подхода к организации занятий для лиц разного пола.

Низкой является физкультурно-спортивная активность студентов во внеурочное время. Не участвуют в ней 58,8 % девушек и 38,3 % юношей. Из числа занимающихся в различных секциях и клубах, студентки предпочитают менее продолжительные по времени, но достаточно регулярные занятия физической культурой. В свою очередь юношам нравятся более длительные по времени занятия, но проводимые реже.

В сборных командах вуза из числа респондентов тренируются 2,2 % девушек и 3,5

% юношей.

Путь к общекультурному развитию, а, следовательно, и к здоровью начинается с овладения знаниями. При анкетировании были выделены следующие источники информации:

- ✓ теоретические и практические занятия по физической культуре в вузе – 89 %;
- ✓ влияние средств массовой информации – 46 %;
- ✓ посещение спортивно-массовых мероприятий – 29,5 %.

Наиболее интересующей студентов является информация о методике оздоровительной ходьбы и бега, самоконтроле в процессе занятий физическими упражнениями, рациональном питании.

Анализ, полученной в процессе анкетирования студентов, информации говорит о недостаточности знаний респондентов в вопросах физической культуры. В связи с этим высшим учебным заведениям приходится решать задачи не только профессиональной подготовки, но и формировать мотивации и установки на физкультурно-спортивную активность; повышать уровень физкультурной грамотности (образованности); реализовывать в повседневной жизни указанные мотивации, установки, знания.