

Т.А. Бабук, В.Г. Желнерович, И.В. Григоревич, канд. пед. наук, доц.
УО «Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка»

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

В настоящее время следует уделять особое внимание формированию здорового образа жизни студентов. Здоровый образ жизни - это образ жизни, основанный на

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

принципах нравственности, рационально организованный, активный, закаливающий и, в то же время, защищающий от неблагоприятных воздействий окружающей среды, позволяющий до глубокой старости сохранять нравственное, психическое и физическое здоровье. Так как, здоровье выступает одной из наиболее значимых основ человеческого счастья, радости и благополучия [1].

Оптимальный двигательный режим - важнейшее условие здорового образа жизни. Его основу составляют систематические занятия физическими упражнениями и спортом, эффективно решающие задачи укрепления здоровья и развития физических способностей молодежи, сохранения здоровья и двигательных навыков, усиления профилактики неблагоприятных возрастных изменений. При этом физическая культура и спорт выступают как важнейшее средство воспитания [2].

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 здорового образа жизни человека [3].

В рамках процесса приобщения студентов к сохранению 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 окружающим людям, к самому себе [4].

Цель работы. Определить отношение студентов вуза к здоровому образу жизни и спортивно-массовым мероприятиям, проводимым в университете.

В университете было проведено анкетирование в феврале 2015 года, в котором приняли участие 180 студентов 3 факультетов. Также проводилась статистическая обработка материалов и их анализ.

Анализ результатов исследования показывает, что более половины респондентов (53,9%) придерживаются здорового образа жизни. Среди причин, не позволяющих вести здоровый образ жизни, называются лень, отсутствие сил и времени, несформированная культура питания.

Регулярно занимаются физическими упражнениями, кроме занятий в университете, 18,2% студентов, иногда – 68,8%. Среди мотивов, которые подталкивают студентов к самостоятельным занятиям, называются следующие: быть привлекательными (73,3%), укреплять физическое (54%) и психическое здоровье (29,1%) (рис. 1). Мотив привлекательности объясняется просто, так как преобладающее количество студентов нашего вуза это девушки.

Но при выборе видов спорта или физических упражнений у большинства студентов отсутствует четкая и обоснованная мотивация. В основном выбор происходит случайно (за компанию с друзьями, более удобное расписание или симпатичен преподаватель), реже присутствует интерес к определенному виду спорта или понимание необходимости выполнения физических упражнений.

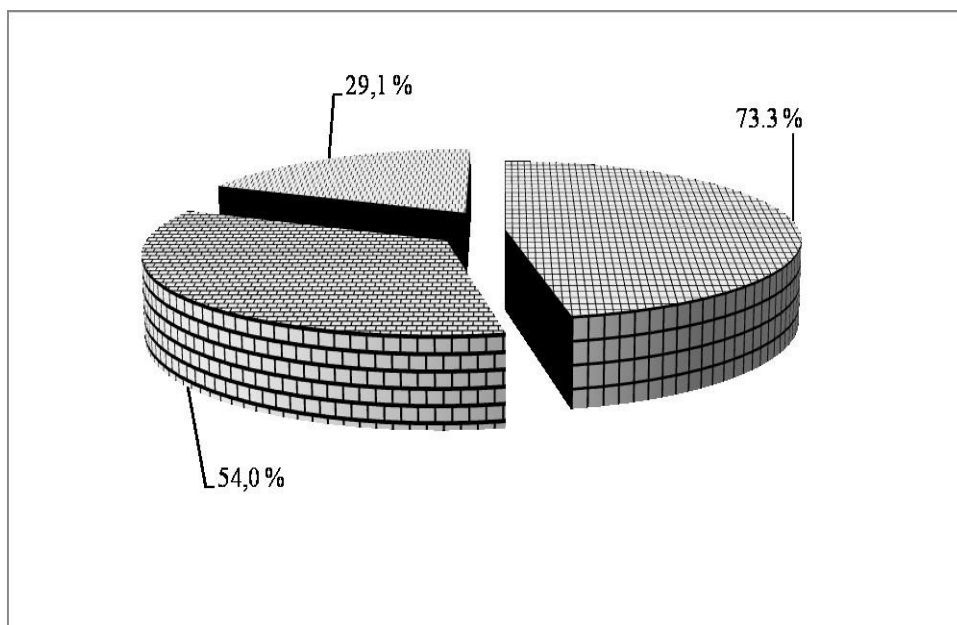


Рисунок 1 – Мотивы самостоятельных занятий физическими упражнениями

На вопрос об изменении состояния физического здоровья во время учебы в университете были получены разноплановые ответы. Состояние здоровья у 48,8% студентов во время учебы в университете изменилось в лучшую сторону. Здесь видимо следует отметить плодотворную работу преподавателей кафедры физического воспитания и спорта образовательной и методической направленности, что на наш взгляд, способствует осознанной, основанной на знаниях и убеждениях, мотивации и потребности постоянно заботиться о своем здоровье.

Позитивно оценивают уровень проведения спортивных мероприятий в БГПУ 79,9% опрошенных студентов. С начала учебного года в БГПУ на высоком профессиональном уровне были проведены такие спортивно-массовые мероприятия, как велопробег, посвященный 100-летию университета, плавательный марафон «100 x 100», открытый кубок БГПУ по плаванию с приглашением учащихся СДЮШОР, спортивный праздник «Триумф» и «Старт поколений».

Таким образом, на основе результатов проведенного исследования можно сделать заключение, что более половины опрошенных студентов БГПУ имени Максима Танка придерживаются здорового образа жизни.

Правильно понимают роль самостоятельных занятий физическими упражнениями в их жизни.

Состояние здоровья во время учебы в вузе у большинства студентов по их субъективным ощущениям улучшилось.

Литература

1. Ильинич, В.И. Физическая культура студентов и жизнь: Учебник /В.И. Ильинич. - М.: Гардарики, 2005. - 366 с.: ил.
2. Коробков, А.В. Физическое воспитание / А.В. Коробков, В.А. Головин, В.А. Масляков.- М.: Высшая школа, 2000.-144 с.
3. Физическое воспитание в вузе: Тексты лекций / Под ред. М.М. Чубарова. 3-е изд., - М.: МГИУ, 2005. - 214 с.
4. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений /Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. - 3-е изд., - М.: Издательский центр «Академия»,

2004. - 480 с.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ