

# ЗДОРОВЬЕ И ЕГО ЗНАЧЕНИЕ ДЛЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

*Минёнок Е.В.,*

Белорусский государственный университет физической культуры,  
Республика Беларусь

Сегодня физическое воспитание прямо и опосредованно охватывает такие свойства и ориентации личности, которые позволяют ей развиваться в единстве с культурой общества, достигать гармонии знаний и творческого действия, чувств и общения, физического и духовного, разрешать противоречия между природой и производством, трудом и отдыхом, физическим и духовным. Достижение личностью такой гармонии обеспечивает ей социальную устойчивость, продуктивную включенность в жизнь и труд, создает ей психический комфорт. Поэтому актуальным сегодня является то, насколько значима физическая культура, как дисциплина, раскрывающая важнейшие аспекты здоровьесбережения для студенческой молодежи, развивающейся в интенсивно меняющемся современном пространстве. Формирование основ здоровьесбережения в физическом воспитании обучающегося в процессе профессионального образования проявляется не только в показателях физического состояния и объеме теоретических знаний в области физической культуры, но и в значимости для современного студента ценностей физической культуры [2]. Разумеется, в студенческие годы проявляется в определенной степени тот уровень физической культуры, который был сформирован в предыдущие школьные годы. Однако очевидно, что через учебную дисциплину «Физическая культура» предполагается дальнейшее повышение уровня физической культуры личности и в отношении личности студента к социальной значимости физической культуры и здорового образа жизни. Данные аспекты делают актуальной целью настоящего исследования.

**Цель исследования:** изучение актуальных аспектов значимости здоровьесбережения для современных студентов.

Субъективная оценка значимости физического воспитания для собственного здоровья студентов изучена методом анкетного опроса 100 студентов 1-го курса Полоцкого государственного университета (2016/2017 учебный год). Уровень знаний в области физического воспитания и здорового образа жизни для студенческой молодежи во многом определяет востребованность физической культуры и эффективность ее развития в обществе, поэтому важно проанализировать ответы на вопросы анкетирования, направленные на определение оценки эффективности проводимой воспитательной работы в отношении здоровьесбережения, т. е. насколько важны и ценны для самой студенческой молодежи проблемы сохранения и укрепления здоровья в физическом воспитании. Одним из важных показателей, позволяющих соотносить характер поведения индивида в отношении здоровья с его состоянием, является его самооценка собственного здоровья [1; 3].

**Результаты и их обсуждение.** При ответе на вопрос: «Что, на Ваш взгляд, является главными факторами в структуре здорового образа жизни?», результаты опроса распределились следующим образом: 56 % респондентов считают двигательную активность, активный отдых и спорт главными факторами здорового образа жизни; 27 % – отказ от вредных привычек; 4 % – правильное питание, 10 % – режим дня и

3 % – закаливание. В ответ на вопрос: «Занимаетесь физическим воспитанием только на занятиях по спортивным дисциплинам?», 40 % опрошенных студентов ответили, что занимаются физическим воспитанием только на занятиях по спортивным дисциплинам. 9 % делают утреннюю зарядку, 31 % – регулярно занимаются своим видом спорта и 20 % – посещают спортивные секции. На вопрос: «Нужно ли увеличить количество часов занятий по физическому воспитанию?» 85 % респондентов дали положительный ответ, 7,5 % ответили, что им все равно и 7,5 % считают неправильным такое увеличение. Определенный интерес представляют ответы на вопрос: «Насколько занятия физической культурой в университете отвечают потребностям студентов?». Полученные ответы позволяют говорить о том, что у большинства респондентов эти занятия удовлетворяют их потребности. Так, 60 % опрошенных студентов ответили, что данные занятия отвечают их потребностям, 29 % – частично, 11 % – не отвечают.

Ответы на вопрос: «Какие факторы препятствуют занятиям физической культурой?» в равной степени говорят об общей загруженности обучающихся, в большинстве случаев – нехватке денежных средств и материально-технического обеспечения, усталости и нежелании заниматься. В качестве отдыха 70 % респондентов предпочитают посидеть за компьютером, в социальных сетях, 12 % – просматривают телепередачи и только 18 % предпочитают заняться физическими упражнениями.

Определенный интерес представляют и ответы на вопрос: «Какова Ваша доминирующая мотивация в занятиях физической культурой?». Доминирующей мотивацией к занятиям физической культурой девушки назвали желание улучшить фигуру, осанку, похудеть (67 %); из второстепенных мотиваций ведущее место у них занимает желание укрепить здоровье (33 %). У молодых людей доминирующей также является мотивация улучшения фигуры, наращивание мышечной массы (76 %), а из второстепенных – лидирующей мотивацией оказался недостаток двигательной активности и желание ее восполнить (24 %).

Таким образом, можно сделать следующие **выводы**:

1. В целом результаты субъективной оценки студентов значимости здоровьесбережения по данным исследования показывают, что современная молодежь недостаточно информирована в вопросах социальной сущности физического воспитания и его значимости в профессиональной деятельности [7; 9]. Очевидно, что через учебную дисциплину «Физическая культура» предполагается дальнейшее повышение уровня физической культуры личности и в отношении личности студента к сохранению его здоровья.

2. У студентов университета в процессе образовательной деятельности удерживается желание сохранить и укрепить собственное здоровье, повысить уровень своего физического развития, но для этого необходимо повышение теоретических знаний в области физической культуры студентов. Это определяет необходимость формирования положительного их отношения к систематическим занятиям физической культурой; расширения и углубления теоретического раздела обязательного лекционного курса по основам методики самостоятельных занятий физическими упражнениями, предусмотренного образовательными стандартами по дисциплине «Физическая культура»; выработки практических умений и навыков планирования и использования физических нагрузок в самостоятельных занятиях физическими упражнениями, на-

правленных на развитие основных физических качеств; обучения методам контроля и самоконтроля при выполнении физических нагрузок; выработки навыков по проведению восстановительных мероприятий после выполнения физических нагрузок. [7; 8; 9].

1. Боник, Г. А. Определение медицинской группы учащихся и студентов для организации и проведения занятий по физическому воспитанию: метод. рекомендации / Г. А. Боник, С. М. Березовская. – Минск, 1999. – С. 5.

2. Гаврилов, Д. Н. Проблемы повышения эффективности и качества занятий физической культурой в высших учебных заведениях / Д. Н. Гаврилов, В. И. Григорьев, А. Г. Комков // Теория и практика физ. культуры. – 2008. – № 3. – С. 27–30.

3. Желобкович, М. П. Дифференцированный и индивидуальный подходы к построению и организации физического воспитания студенческой молодежи: учеб. пособие / М. П. Желобкович, Т. А. Глазко, Р. И. Купчинов. – Минск: МГЛУ, 1997. – С. 112.

4. Горелов, А. А. Исследование отношения студентов к ценностям физической культуры / А. А. Горелов, С. В. Скляр // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2008. – № 10 (44). – С. 28–32.

5. Смирнов, В. М. Физиология физического воспитания и спорта: учеб. для студ. сред. и высш. учеб. завед. / В. М. Смирнов, В. И. Дубровский. – М.: ВЛАДОС–ПРЕСС, 2002. – 608 с.

6. Дубровский, В. И. Гигиена физического воспитания и спорта: учеб. для студ. сред. и высш. учеб. завед. / В. И. Дубровский. – М.: ВЛАДОС, 2003. – 512 с.

7. Ильинич, В. И. Физическая культура студента: учеб. / В. И. Ильинич. – М.: Гардарики, 2001. – 448 с.

8. Ушакова, Я. В. Здоровье студентов и факторы его формирования / Я. В. Ушакова // Вестник Нижегородского университета им. Н. И. Лобачевского. – 2007. – № 4. – С. 197–202.

9. Малоземов, О. Ю. Мотивация физкультурно-оздоровительной деятельности учащихся в контексте жизненных реалий / О. Ю. Малоземов // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2005. – № 2. – С. 17–22.

## СТУДЕНЧЕСКАЯ МОЛОДЕЖЬ И СОСТОЯНИЕ ЕЕ ЗДОРОВЬЯ

*Минёнок Е.В.,*

Белорусский государственный университет физической культуры,  
Республика Беларусь

В настоящее время требования современного образовательного процесса (условия обучения, информационная перегрузка), предъявляемые к студенческой молодежи, превышают их физиологические и психологические возможности, что ведет к развитию устойчивого состояния переутомления и возникновению тех или иных патологий. Согласно исследованиям последних лет здоровье занимает место в первой тройке ценностной иерархии. Но при этом молодыми людьми чаще он воспринимается как ресурс, который может быть использован для получения других ценностей (работы, материальных и финансовых благ и т. д.). Низкая культура самосохранения способствует снижению ценности здоровья в ее фундаментальном значении и росту ее инструментальной составляющей.