

АНАЛИЗ ОТНОШЕНИЯ СТУДЕНТОВ БЕЛОРУССКО-РОССИЙСКОГО УНИВЕРСИТЕТА К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ И ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ

Кузменко Михаил Олегович,
студент машиностроительного факультета
МОУ ВО «Белорусско-Российский университет»;
Тапорчикова Мария Викторовна,
старший преподаватель кафедры физвоспитания и спорта
МОУ ВО «Белорусско-Российский университет»

Введение. Сегодня во всех странах проблему здорового образа жизни рассматривают как одно из важнейших условий процветания нации. В Республике Беларусь «здоровье нации» является одной из приоритетных задач государства.

Одной из причин снижения уровня здоровья является малоподвижный образ жизни, гиподинамия, психоэмоциональные перегрузки, перенапряжение органов зрения, недостаточный по продолжительности сон, нерегулярное, несбалансированное питание.

В Белорусско-Российском университете уделяется особое внимание формированию у обучающихся культуры здоровья. Приобщение студентов к здоровому образу жизни (ЖОЗ), через активные занятия физической культурой, повышающей уровень физической подготовленности, работоспособности и снижающей риски различных заболеваний. Состояние здоровья студенчества – комплексная проблема высших учебных заведений, требующая рассмотрения во взаимосвязи с факторами окружающей среды, степенью социально-экономического развития, особенностями образа жизни, физическими нагрузками, уровнем медицинского обеспечения и отношением каждого к своему здоровью. Занятия физической культурой и спортом благотворно влияют на здоровье и физическое развитие [2].

Здоровый студент успешно выполняет учебные задания, решает основные жизненные задачи, преодолевает трудности и значительные перегрузки, ведет активную научную, социальную, общественную и физическую деятельность.

Следует отметить, что в последние десятилетия проблема здоровья человека приобрела новое осмысление. Раньше ее решение связывалось преимущественно с медико-биологическими, или санитарно-гигиеническими факторами. Сегодня доказано, что здоровье человека – это целостное, системное явление, природа которого обусловлена как внешними факторами природными и социальными, так и внутренними определяющими психологическое отношение человека к себе и к тем обстоятельствам, в которых он реализует собственную жизнь. Грамотная работа преподавателей с применением различных инновационных подходов и техник занятий по физической культуре способствует изменению отношения студента к собственному здоровью и личному образу жизни. Сохранения физического и психического здоровья возможно при условии понимания им этих ценностей, через образование, полученное в университете. Низкий уровень физической подготовленности студентов напрямую связан с дальнейшей работой их как специалистов. Выявлением и решением проблем физического развития и здорового образа жизни обучающихся, успешно занимаются преподаватели кафедры «Физвоспитание и спорт» Белорусско-Российского университета [1, 4].

К сожалению, молодежь не соблюдает обоснованные наукой простейшие компоненты здорового образа жизни и физической активности. Одни становятся жертвами гиподинамии, вызывающей преждевременное старение; другие перееданием, что ведет к неизбежному развитию ожирения, склероза сосудов, сахарного диабета; третьи не умеют правильно отдыхать, отвлекаться от производственных и бытовых забот, что в конечном итоге приводит к нервным заболеваниям. Некоторые студенты сокращают свою жизнь, поддаваясь вредным привычкам, таким как курение, употребление алкоголя и др. Поэтому очень важным элементом в сохранении собственного здоровья является компетентность в вопросах ЗОЖ, занятий физической культурой и спортом [5].

Цель. Целью данного исследования является анализ отношения студентов Белорусско-Российского университета, к здоровому образу жизни и занятиям физической культурой и спортом.

Основная часть. Белорусско-Российский университет решает эту проблему благодаря обновлению педагогических технологий, программ, форм, средств, содержания и методик обучения.

Студенческие годы характеризуются интенсивным вниманием к развитию личности и приобретению поведенческих моделей – это период завершения физического созревания. В это время происходит развитие физиологического потенциала. Увеличивается выносливость, мышечная сила, скорость движений и ловкость. Поэтому физическое воспитание и спорт становятся важнейшим средством укрепления здоровья и естественной биологической основой для развития личности, эффективного обучения и успешной социальной активности.

Здоровый образ жизни – это комплекс оздоровительных мероприятий, обеспечивающих гармоничное развитие личности, укрепление здоровья и повышение производительности труда.

Условием здорового образа жизни студентов является обязательные посещения занятий физической культурой в университете, ежедневные самостоятельные физические нагрузки, отказ от вредных привычек, употребления алкоголя, курения, наркотиков [3].

Для определения отношения студентов Белорусско-Российского университета к ЗОЖ и занятиям физической культурой было проведено анкетирование. В исследовании участвовали студенты 1–3 курсов в количестве 326 человек: 248 юношей и 78 девушек. Анкетирование проводилось анонимно, что позволяло устранить влияние преподавателей на ответы студентов.

Результаты проведенного анкетирования свидетельствуют, что лишь 7 % опрошенных студентов считают себя вполне здоровыми людьми, а 93 % таковыми себя не считают. Установлено, что в свободное от учебы время, студентов интересует компьютер – 43 %, музыка – 26 %, физическая культура и спорт – 20 %, другие предпочтения – 11 %. Для выявления отношения к своему здоровью студентам в анкете был предложен вопрос: «Назовите пять необходимых вам жизненных ценностей». На 1–2-е места здоровье поставили 25 % студентов, 31 % респондентов здоровье как жизненную ценность ставят на 3–5 места, вообще о здоровье не говорили 44 % студентов. На вопрос «Влияют ли занятия физической культурой на состояние Вашего здоровья?» 66 % ответили «да», а для 34 % было трудно ответить на этот вопрос.

На вопрос о влиянии на здоровье еды быстрого приготовления (фастфуд) или правильного рационального питания 60% опрошенных респондентов ответили, что питаются неправильно, а на вопрос «Как часто Вы употребляете пищу быстрого приготовления?» 12 % указали, что часто, 72 % – редко и лишь 16 % ответили, что такой пищи в их рационе нет. Во время анкетирования на вопрос «Что такое здоровый образ жизни?» основная часть студентов (92 %) ответили, что это образ жизни без вредных привычек, бережное отношение к своему здоровью, правильное питание, занятие физической культурой и спортом, полноценный сон и т. п., 8 % опрошенных ответили, что это уважение к себе, ощущение себя здоровым, хороший внешний вид.

На вопрос «Что мешает Вам вести здоровый образ жизни?» 16 % опрошенных респондентов ответили, что не имеют свободного времени, 12 % – что им грустно вести ЗОЖ самому, нужны друзья, 10 % – что им просто лень.

Вывод. Таким образом, выявлено, что студенты в основном понимают суть и знают компоненты здорового образа жизни, осознают роль физической культуры в жизни человека.

Большинство обучающихся положительно относятся к ведению ЗОЖ, но считает, что все зависит от личного отношения к своему здоровью; ежедневных занятий физической культурой и спортом, правильного питания; полноценного сна; отказ от вредных привычек.

Поэтому формирование знаний у студентов о здоровом образе жизни и внедрение ежедневных занятий физической культурой в режим дня является актуальным и целесообразным.

Выработанная у студентов за время обучения в университете привычка к систематическим занятиям физической культурой и спортом, знания о ЗОЖ будут

способствовать развитию необходимых качеств для их будущей профессиональной деятельности [4].

Список литературы.

1. Копылова, Е. А. Использование информационно-коммуникативных технологий по дисциплине «Физическая культура» в вузе / Е.А. Копылова, М. В. Васюхневич // Философско-педагогические проблемы непрерывного образования: сб. науч. ст. / под ред. Е. И. Снопковой. – Могилев: МГУ им. А. А. Кулешова, 2022. – С. 294–296.

2. Физиологическая оценка динамики физической подготовленности студентов Белорусско-российского университета / Д.Н. Самуйлов [и др.] // Известия Гомельского государственного университета имени Ф. Скорины. –2019 – № 5 (116) – С. 61-65.

3. Самуйлов, Д.Н. Состояние здоровья студентов Белорусско-Российского университета в современных условиях / Д.Н. Самуйлов, А.В. Щур // Материалы, оборудование и ресурсосберегающие технологии: материалы Междунар. науч.-техн. конф. / М-во образования Респ. Беларусь, М-во науки и высшего образования Рос. Федерации, Белорус.- Рос. Ун-т ; редкол. : М. Е. Лустенков (гл. ред.) [и др.]. – Могилев: Белорус. – Рос. Ун-т, 2021. – С. 503–504.

4. Тапорчикова, М. В. Формирование положительной мотивации и воспитание интереса к физической культуре в учреждениях высшего образования / М. В. Тапорчикова // Междунар. науч.-техн. конф. молод. учен. БГТУ им. В.Г. Шухова / М-во науки и высшего образования Рос. Федерации, Белгород. Госуд. Технолог. Ун-т им. В.Г. Шухова. – Белгород 2021. – С. 6506-6509.

5. Тапорчикова, М.В. Нравственное воспитание студентов высших учебных заведений посредством физической культуры / М.В. Тапорчикова // Физическая культура, спорт, здоровый образ жизни в XXI веке: междунар. науч.-практ. конф.; УО «Могилевский государственный университет имени А.А. Кулешова». – Могилев, 2020. – С. 46–49.

Научный руководитель: Самуйлов Дмитрий Николаевич, заведующий кафедрой физвоспитания и спорта МОУ ВО «Белорусско-Российский университет».