

нагрузок способствуют качественным изменениям в мышцах и организме человека в целом, что приводит к повышению выносливости не только нервно-мышечного аппарата, вместе с высшими корковыми центрами движений, но и сердца и всей сердечно-сосудистой системы. Чтобы эффективно выполнять свои человеческие функции и задачи, сохранять высокий уровень здоровья своего организма, необходимо помимо успешной деятельности во всех сферах жизни также дополнять ее физическими активностями.

Литература:

1. Аулик, И. В. *Определение физической работоспособности в клинике и спорте* / И.В. Аулик. - М.: Медицина, 1990. - 192 с.
2. Виноградов, П.А. *Физическая культура и спорт трудящихся* / М.: Советский спорт, 2015. - 172 с.
3. Кобяков, Ю.П. *Физическая культура. Основы здорового образа жизни: Учебное пособие* / Феникс, 2012. - 252 с.

УДК 613.9-057.8

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ
В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ
ТЕХНОЛОГИЧЕСКОГО УНИВЕРСИТЕТА**

Козлова Т.В.

УО «Белорусский государственный технологический университет»,
г. Минск, Республика Беларусь

Физическое воспитание в учреждениях высшего образования (УВО) – это сложный педагогический процесс, целью которого является формирование физической культуры личности, способной самостоятельно организовывать и вести здоровый образ жизни. Это единственная учебная дисциплина, которая учит студентов сохранять и укреплять свое здоровье, повышать уровень физической подготовленности, развивать и совершенствовать жизненно важные физические качества и двигательные умения и навыки [3].

Здоровый образ жизни студентов (ЗОЖ) – это совокупность ценностных сберегающих здоровье ориентаций и установок, привычек, режима, ритма и темпа жизни, направленных на оптимальное сохранение, укрепление, формирования, воспроизводства здоровья в процессе обучения и воспитания, общения, игры, труда, отдыха и передача его будущим поколениям.

ЗОЖ предполагает соблюдение, определенных правил, обеспечивающих гармоничное развитие, высокую работоспособность, душевное равновесие и здоровье человека. В основе здорового образа жизни лежит индивидуальная система поведения и привычек каждого отдельного человека, которая обеспечивает необходимый уровень жизнедеятельности и здоровое долголетие. Здоровый образ жизни – это практические действия, направленные на предотвращение заболеваний, укрепление организма и улучшение общего самочувствия человека [2].

Проблема здоровья представляет теоретический и практический интерес для педагогики, которая призвана решать задачу ориентации учащейся молодежи на здоровый образ жизни, обосновывать способы и средства сохранения здоровья как одной из важнейших ценностей человеческого существования. Глобальные проблемы современности – здоровье

и здоровый образ жизни – привлекают внимание специалистов из разных областей науки и практики [1].

С целью изучения ЗОЖ студентов учреждения образования «Белорусский государственный технологический университет» (БГТУ) был проведен анонимный анкетный опрос. В анкетировании приняли участие студенты с 1 по 3 курс всех факультетов БГТУ в количестве 559 человек (263 юноши и 296 девушек) (1 курс n=203; 2 курс n=217; 3 курс n=139). В БГТУ 7 факультетов, на которых проводятся занятия по дисциплине «Физическая культура»: ИТ – факультет информационных технологий; ТОВ – факультет технологии органических веществ; ПиМ – факультет протехнологий и медиакоммуникаций (издательского дела и полиграфии); ХТиТ – факультет химической технологии и техники; ЛХ – лесохозяйственный факультет; ЛИД – факультет лесной инженерии, материаловедения и дизайна; ИЭ – инженерно-экономический факультет. Анкета включала 17 вопросов. Результаты анкетирования студентов с 1 по 3 курс всех факультетов технологического университета представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Результаты анкетирования студентов БГТУ.

Вопросы анкеты	Курс		
	1	2	3
1. Возраст:			
а) 17-18	а) 97%	а) -	а) -
б) 18-19	б) 3%	б) 92%	б) 2%
в) 19-20	в) -	в) 8%	в) 98%
2. Пол:			
а) М;	а) 15%	а) 17%	а) 15%
б) Ж.	б) 18%	б) 22%	б) 13%
3. Отношение к предмету физического воспитания в УВО:			
а) положительное;	а) 68%	а) 45%	а) 21%
б) отрицательное;	б) 12%	б) 30%	б) 43%
в) безразличное.	в) 20%	в) 25%	в) 36%
4. Занимались ли Вы спортом:			
а) да;	а) 51%	а) 86%	а) 73%
б) нет.	б) 49%	б) 14%	б) 27%
5. Двигательный опыт до поступления в УВО:			
а) уроки в школе;	а) 53%	а) 48%	а) 54%
б) посещение секций (регулярность);	б) 33%	б) 42%	б) 39%
в) занимались самостоятельно.	в) 14%	в) 10%	в) 7%
6. Умеете плавать:			
а) не умею;	а) 22%	а) 25%	а) 10%
б) держусь на воде;	б) 23%	б) 34%	б) 20%
в) уверенно плаваю самобытными способами;	в) 51%	в) 31%	в) 68%
г) владею всеми спортивными способами плавания.	г) 4%	г) 10%	г) 2%
7. Цель Ваших занятий физической культурой или спортом:			
а) иметь разностороннюю физическую нагрузку;	а) 28%	а) 33%	а) 27%
б) укрепить здоровье, похудеть, улучшить фигуру;	б) 72%	б) 85%	б) 98%
в) получить зачёт;	в) 98%	в) 89%	в) 76%
г) выполнить разряд.	г) 10%	г) 13%	г) -
8. Есть ли для Вас необходимость занятий физической культурой и спортом в период обучения в УВО как будущему специалисту:			
а) да;	а) 83%	а) 76%	а) 88%
б) нет.	б) 17%	б) 24%	б) 12%

9. Имеете ли Вы хронические заболевания: а) да; б) нет.	а) 12% б) 88%	а) 6% б) 94%	а) 18% б) 82%
10. Как часто простужаетесь: а) не болею; б) 1-2 раза в год; в) более 3-х раз в год.	а) - б) 74% в) 26%	а) - б) 62% в) 38%	а) - б) 66% в) 34%
11. Двигательный режим в выходной день: а) активный; б) малоактивный.	а) 46% б) 54%	а) 39% б) 61%	а) 28% б) 72%
12. Режим питания: а) регулярный 3-4 раза в день; б) хаотичный (перекусы).	а) 44% б) 56%	а) 16% б) 84%	а) 21% б) 79%
13. Употребление спиртного: а) по праздникам; б) 1-2 раза в неделю; в) не пью.	а) 37% б) - в) 63%	а) 52% б) 2% в) 46%	а) 86% б) 6% в) 8%
14. Курение: а) 10-20 шт. в день; б) 1-2 шт. в день; в) иногда; г) не курю.	а) 24% б) 21% в) 2% г) 53%	а) 36% б) 6% в) 10% г) 48%	а) 40% б) 4% в) 16% г) 40%
15. Пробовали наркотики: а) да; б) нет	а) 2% б) 98%	а) 4% б) 96%	а) 4% б) 96%
16. Предполагаете ли Вы использовать знания в области физической культуры и спорта в профессиональной деятельности: а) в качестве средств профилактики заболеваний; б) в качестве средств реабилитации.	а) 50% б) 50%	а) 63% б) 37%	а) 78% б) 22%
17. Считаете ли Вы необходимым поддерживать собственный хороший уровень физического развития: а) возможность улучшения качества личной жизни; б) карьерный рост; в) для здоровья.	а) 19% б) - в) 81%	а) 3% б) - в) 97%	а) 8% б) - в) 92%

Результаты исследования показали, что современная студенческая молодежь технологического университета стремится поддерживать свое здоровье. Большая часть опрошенных, под здоровым образом жизни понимают правильное питание, полноценный сон, занятия спортом и отказ от вредных привычек. Однако, как показало исследование, студенты не всегда соблюдают эти простые правила. Необходимо активизировать работу кафедры физической культуры в этом направлении и проводить научные исследования по данной проблематике.

Литература:

1. Биосоциальные основы физической культуры : учеб.-метод. пособие / под общ. ред. Д. Н. Давиденко [и др.]. – Самара : Изд-во СГПУ, 2004. – 400 с.
2. Визитей, Н. Н. Теория физической культуры: к коррективке базовых представлений : [философские очерки] / Н. Н. Визитей. – М. : Советский спорт, 2009. – 189 с.
3. Отношение студентов к здоровью и здоровому образу жизни / Н. И. Белова, С. П. Бурцев, Е. А. Воробцова, А. В. Мартыненко // Проблемы социальной гигиены, здравоохранения и истории медицины, 2009. – № 1. – С. 14 –15.