

получают лишь 14,5% учащихся. Таким же источником информации для 14,9% респондентов является и общение с друзьями.

На предложение учащихся перечислить физические качества человека 22,2% учащихся не смогли назвать ни одного, иногда указывая в анкетах «не знаю». Четыре двигательных качества перечислил лишь один опрошенный, чаще учащимся (40,8%) удавалось назвать правильно не более двух физических качеств, почти всеми – сила и выносливость. Многие (33, 4%) вместо физических качеств называли двигательные действия (упражнения): бег, «пинание мяча», баскетбол и др.

Заключение. Таким образом, результаты анкетирования показывают, что уроки физической культуры относятся к числу любимых у большинства старшеклассников. В тоже время обращает внимание узкий кругозор знаний о средствах физического воспитания, применяемых на уроках, не знание элементарных понятий теоретической подготовки по предмету «Физическая культура и здоровье» у более половины опрошенных. Значительная часть принявших участие в анкетировании старшеклассников систематически не занимаются физическими упражнениями в свободное время, не имеют такого примера в семьях. Основная информация о занятиях физической культурой и спортом черпается не от учителя и из общения в семье или с друзьями, а из интернета.

Литература.

1. Гучетль, И.Н. Проблемы преподавания физической культуры в современной школе / И.Н. Гучетль, Т.В. Манченко // Вестник Майкопского государственного технологического университета. 2023;(1):61-69. <https://doi.org/10.47370/2078-1024-2023-15-1-61-69>

2. Новицкая, А.И. ЗОЖ и отношение к здоровью старшеклассников с профессиональной ориентацией на сферу здравоохранения./ / А.И. Новицкая, П.И. Новицкий // Наука- образованию, производству, экономике: материалы XXII (69) Региональной научно-практической конференции преподавателей, научных сотрудников и аспирантов; Витебск, 9-10 апреля, 2017 г.: в 2 т. Витеб. гос. ун-т; редкол.: И.М. Прищепа (гл. ред.) [и др.]. – Витебск: ВГУ имени П.М. Машерова, 2017. - С. 384-385.

3. Новицкий, П.И. Некоторые показатели и детерминанты сформированности личностной физической культуры у студентов/ П.И. Новицкий, А.И. Новицкая, Т.В. Чепелева /Оздоровительная физическая культура молодежи: актуальные проблемы и перспективы: тезисы докладов Междунар. иауч.-практ. конф. (Минск, 25–26 апреля) / редкол.: Е. С. Григорович [и др.]. - Минск: БГМУ. 2013. – С. 122-124.

УДК 796

ПРОБЛЕМЫ ОТНОШЕНИЯ СТУДЕНТОВ К ЗДОРОВЬЮ И ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ

Ковачева И.А.

ГОУ ВО МО «Государственный социально-гуманитарный университет» (ГСГУ),
г. Коломна, Российская Федерация

В статье раскрываются главные проблемы и трудности, связанные с физическим здоровьем и здоровым образом жизни студентов. Здоровье является важнейшим фактором, определяющим полноценное выполнение всех жизненных функций, гармоничное развитие молодого человека, успешность овладения профессией и плодотворность будущей трудовой деятельности. Сохранение здоровья и благополучия студенческой молодежи, создание возможностей для самореализации талантов и комфортной среды для жизни- таковы одни из предполагаемых результатов стратегии нашего государства.

Одним из главных направлений молодежной политики, по мнению многих ученых в современной России названо: формирование ответственного отношения к здоровому образу жизни как к личному и общественному приоритету. Особенно актуальна, в последнее время, проблема здоровья студенческой молодежи. Студенты относятся к числу наименее социально защищенных групп населения, так как специфика учебного процесса и возрастные особенности предъявляют повышенные требования практически ко всем органам и системам их организма. Социальные ценности – это принципы, идеалы, цели к которым, по мнению общества, должен стремиться каждый человек. Эти ценности должны быть присущи всякой гармонически развитой личности. На наш взгляд к ним относятся трудолюбие, законопослушность, стремление к образованию крепкой семьи, осознание, как наивысшей ценности, жизни человека. Здоровье, равно как и здоровый образ жизни, так же входит в перечень важнейших социальных ценностей.

Актуально звучат слова о том, что ценностное содержание здоровья выражается в отношении человека к своему состоянию, которое обеспечивает успешную жизнедеятельность.

Вместе с отношением человека к здоровью выстраивается система его ценностных ориентаций, предпочтений, целей, без которых человеческое существование лишается смысла. Здоровье – это, и польза, и красота, и счастье. И в этом отношении о здоровье можно говорить, как об универсальной ценности. Носителями здоровья, как ценности, могут выступать отдельные личности, социальные группы, общество в целом [1,3].

Выяснить насколько популярно среди молодежи заниматься своим физическим развитием и определить эффективность воспитательной работы по пропаганде здорового образа жизни. Одна из проблем физического воспитания в вузе, является слабая мотивация студентов к занятиям физической культурой. В подавляющем большинстве студенты положительно относятся к данному виду деятельности и не отрицают необходимости занятий физической культурой, но на этом фоне выявлен относительно низкий уровень мотивации непосредственно к занятиям физической культурой в рамках учебного процесса.

По своей структуре здоровье как ценность включает два основных компонента: объективный компонент – совокупность возможностей, которые могут быть реализованы при наличии полноценного здоровья; статусная роль в обществе, профессия, род занятий, продолжительность жизни и т. п. Субъективный компонент здоровья как ценности – отношение субъекта к своему здоровью, выражающееся в предпочтениях, ценностных ориентациях, мотивации в поведении по отношению к здоровью [2]. Необходимо усилить образовательную направленность физической культуры с целью информирования студентов о здоровом образе жизни; использовать разнообразные формы и методы, способствующие приобщению и совершенствованию организационно-педагогической деятельности преподавателя. Здоровьесберегающие образовательные технологии и могут помочь в этом. Мотивация студентов к ведению здорового образа жизни, предупреждению вредных привычек, предусматривающие также проведение организационно-воспитательной работы одно из приоритетных направлений работы вузов [4,5].

Исходя из вышесказанного, государство и общество заинтересованно в пропаганде здорового образа жизни, развитии спортивной инфраструктуры, чтобы сделать ее более доступной для населения.

С этими целями в 2018 году был учрежден национальный проект «Демография». Его цель – улучшить научно-техническое и социально - экономическое положение России: повысить уровень жизни и численность населения, способствовать самореализации граждан. Развитие осуществляется по следующим векторам: демография, здравоохранение, образование, жильё и городская среда, экология. В рамках этого проекта также реализуется направление на повышение общественного здоровья и популяризация спорта.

Для популяризации спорта среди населения в рамках проекта в 2022 году было введено в эксплуатацию более 60 спортивных объектов. Согласно данным сайта, национальные проекты, в 2022 году в регулярные занятия спортом было вовлечено 52,9% россиян.

Кроме того, отметим, что в 2020 году была утверждена «Стратегия развития физической культуры и спорта до 2030 года» [6].

Сохранение населения, сохранение здоровья и благополучия людей, создание возможностей для самореализации талантов и комфортной среды для жизни - таковы одни из предполагаемых результатов стратегии.

Целью Стратегии является формирование приоритетов государственной политики в сфере физической культуры и спорта, основных направлений и механизмов, способствующих созданию условий, обеспечивающих равные возможности гражданам страны вести здоровый образ жизни, систематически заниматься физической культурой и спортом, и способствующих повышению конкурентоспособности российского спорта.

В ходе исследования нас интересовал вопрос о том, насколько популярно среди молодежи заниматься своим физическим развитием, также молодежь оценивает доступность спортивной инфраструктуры, эффективность воспитательной работы по пропаганде здорового образа жизни. В связи с этим, на основе результатов анкеты, можно приблизиться к пониманию успешности реализации «Стратегии развития спорта».

С этой целью нами была составлена анкета из 7 вопросов:

1. Считаете ли вы себя физически подготовленным человеком?
2. Как ваши друзья или коллеги относятся к занятиям спортом?
3. Как часто вы занимаетесь какой-либо физической нагрузкой?
4. Как вы думаете в своей профессиональной/учебной деятельности необходимо ли вам заниматься физической культурой?
5. Как вы оцениваете доступность и качество спортивной инфраструктуры в своем городе/поселке?
6. Как вы оцениваете эффективность воспитательной работы, пропаганды здорового образа жизни среди молодежи?
7. Как вы думаете, что необходимо, прежде всего, чтобы формировать позитивное отношение молодежи к здоровому образу жизни?

Опрос проводился анонимно, среди студентов университета. Было опрошено 237 человек. На вопрос «Считаете ли Вы себя физически подготовленным человеком?» 35% ответили, что да считаю, но можно желать лучшего, 24% занимались спортом в подростковом возрасте, 29% регулярно занимаются физическими нагрузками - посещают зал, бегают по утрам. Тем не менее, как показал опрос, зарядку по утрам не делают 45% опрошенных, 37% стараются заниматься 2-3 раза в неделю, 10% делаю зарядку только 1 раз в месяц. Доступность спортивной инфраструктуры в своем городе/поселке 43% процента опрошенных оценивают на «хорошо» - оборудованы спортивные площадки во дворах, есть спортивный комплекс, однако до него нужно еще добраться. 24% процента в целом удовлетворены доступностью инфраструктуры, 21% опрошенных отмечает отличную доступность, указывают, что в округе есть несколько спортивных комплексов удобных для посещения в любое время. 8% опрошенных, как показал опрос, не интересуются данной темой. 40% опрошенных отметили, что высоко оценивают эффективность воспитательной работы, пропаганды здорового образа жизни среди молодежи, указывают, что часто проводятся различные мероприятия уделяется внимание созданию спортивных, оздоровительных центров. 32% уверены, что работа проводится, однако значимого результат нет, а 16% допускают, что работа ведется, но они её не замечают.

Можно сделать вывод о том, что студенты, имеют доступ к объектам спортивной инфраструктуры, начиная от спортивных площадок, заканчивая спортивными комплексами. Однако не многие пользуются доступными благами, хотя, безусловно, предпринимали попытки к систематическим занятиям. Также низким остается уровень заинтересованности опрошенных в занятии простейшими укрепляющими упражнениями по утрам. Так же отметим, что эти явления наблюдаются на фоне воспитательной работы по пропаганде здорового образа жизни, которая, судя по опросу, ведется с переменным успехом.

Таким образом, результаты исследования позволили зафиксировать наличие проблем, связанных с воспитанием молодежи в рамках ценностного отношения к своему здоровью и ЗОЖ. На наш взгляд нужно усовершенствовать воспитательную работу в рамках формирования здоровьесберегающих образовательных технологий и организовать молодежный досуг, кроме того, формировать мировоззрение молодежи с опорой на общечеловеческие, духовно-нравственные и патриотические ценности при помощи акций, средств массовой информации.

По результатам исследования могут быть разработаны конкретные рекомендации в адрес учреждений и организаций работы с молодежью по актуализации ЗОЖ как ценности современной молодежи.

Литература.

1. Аникина, Т.С. Формирование здоровьесберегающего поведения в среде студенческой молодежи/Т. С. Аникина, А.А. Аникин //Педагогическое образование и наука. 2022. №2. С. 150-152.

2. Дроздова, В.Е. Здоровый образ жизни и основы его формирования у учащихся начальной школы/ В.Е. Дроздова, М.В. Чайченко// Материалы Международной научно-практической конференции «Физическая культура и спорт в современном социуме» г. Витебск. - 2023г. С. 75-78.

3. Золотова, М.Ю. Анализ проектной деятельности по физкультурно-оздоровительной и спортивной направленности в вузе/М.Ю. Золотова, С.Е. Глачаева // Конференциум АСОУ: сборник научных трудов и материалов научно-практических конференций. 2023. № 2. С. 94-99.

4. Ковачева, И.А. Применение здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе школы/И.А. Ковачева //Материалы Международной научно-практической конференции «Физическая культура и спорт в современном социуме» г. Витебск. - 2023г. С. 86-88

5. Перова, Г.М. Формирование мотивации студентов на сбережение собственного здоровья/Г.М. Перова, Ю.И. Винокуров // Педагогическое образование и наука. 2023. № 6. С. 94-97.

6. Распоряжение Правительства РФ от 24 ноября 2020 г. № 3081-р Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2030 года.

УДК 613.72:796.015.572-057.875

ВЛИЯНИЕ ТАНЦЕВАЛЬНОЙ АЭРОБИКИ НА КОМПОНЕНТНЫЙ СОСТАВ ТЕЛА СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ ТЕХНОЛОГИЧЕСКОГО УНИВЕРСИТЕТА

Козлова Т.В.

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

Динамичные изменения, происходящие сегодня во всех сферах жизни общества, не могут не отразиться и на системе высшего образования. Высокие требования рынка труда к молодым специалистам требуют не только достаточно высокого интеллектуального потенциала, но и крепкого здоровья и высокой работоспособности. В современных условиях возрастает спрос на физическое воспитание, как средство повышения уровня физической подготовленности и уровня здоровья студенческой молодежи. К сожалению, организация занятий по дисциплине «Физическая культура» в последние годы не способствует вовлечению студентов в физкультурно-спортивную деятельность, развитию и укреплению здоровья обучающихся. Также неэффективно формируются основы физической