

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА НА ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ

Маслак С.А.

УО «Витебский государственный ордена Дружбы народов медицинский
университет», г. Витебск, Республика Беларусь

*В статье поднимается тема отношения студентов высшего учебного заведения к состоянию своего здоровья и улучшению здоровья посредством занятий физической культурой. Прослежены основные тенденции к проведению занятий по физической культуре, сделаны выводы о степени вовлечения студентов в занятия физической культурой. **Ключевые слова:** Физическое здоровье, физическая подготовленность, студент, обучение, здоровый образ жизни, физическая культура.*

THE ROLE OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS IN THE FORMATION OF A HEALTHY LIFESTYLE FOR STUDENTS

Maslak S.A.

Vitebsk State Order of Friendship of Peoples Medical University, Vitebsk, Republic
of Belarus

*The article raises the topic of the attitude of students of higher education institutions to their state of health and improvement of health through physical education. The main trends in conducting physical education classes are traced, conclusions are drawn about the degree of students' involvement in physical education. **Keywords:** Physical health, physical fitness, student, education, healthy lifestyle, physical culture.*

Введение. В современном мире прослеживается тенденция массовой заинтересованности к занятиям физической культурой, сохранению и укреплению как индивидуального, так и общественного здоровья. Здоровье студентов – социально значимая ценность общества, важнейшее условие успешной реализации профессиональных знаний, мастерства, творческой активности и работоспособности будущих специалистов. 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. Физическая культура единственная в своём роде дисциплина, которая учит студентов сохранять и укреплять своё здоровье, повышать уровень физической подготовленности, развивать и совершенствовать жизненно важные физические качества и двигательные умения и навыки [1, 3].

Соблюдение основных правил здорового образа жизни студентов (ЗОЖ) предполагает соблюдение определённых правил, обеспечивающих гармоничное развитие, высокую работоспособность, душевное равновесие и здоровье человека [2]. В свою очередь данная проблема представляет огромный практический интерес для педагога, который призван решать задачу ориентации студентов на здоровый образ жизни.

Целью исследования стало изучение состояния ЗОЖ студентов учреждения образования «Витебский государственный ордена Дружбы народов медицинский университет».

Для решения поставленной цели был проведен анонимный анкетный опрос. В анкетировании приняли участие студенты 1-3 курсов лечебного факультета в количестве 216 человек (64 юноши и 152 девушки), (1 курс n=84; 2 курс n=73; 3 курс n=59). Анкета состояла из вопросов наиболее доступных для определения отношения студентов к здоровому жизни и своему здоровью в целом. Результаты анкетирования студентов 1-3 курсов лечебного факультета представлены в таблице.

Таблица - Результаты анкетирования студентов ВГМУ

Вопросы анкетирования	1курс	2курс	3курс
1.Возраст: а) 17-18 б) 18-19 в) 19-20	а) 96% б) 3% в) 1%	а)- б) 95% в) 5%	а)- б) 3% в) 92%
2.Пол: а) М б) Ж	а) 15% б) 17%	а) 16% б) 24%	а) 18% б) 14%
3.Отношение к предмету физического воспитания в УВО: а) положительное; б) отрицательное; в) безразличное.	а) 63% б) 15% в) 22%	а) 49% б) 30% в) 21%	а) 37% б) 32% в) 31%
4. Занимались ли Вы спортом: а) да; б) нет.	а) 42% б) 58%	а) 49% б) 51%	а) 41% б) 59%
5.Двигательный опыт до поступления в УВО: а) уроки в школе; б) посещение секций (как часто); в) занимались самостоятельно.	а) 59% б) 30% в) 11%	а) 55% б) 34% в) 11%	а) 51% б) 32% в) 17%
6. Умеете плавать: а) не умею; б) держусь на воде; в) плаваю хорошо самобытным способом	а) 29% б) 25% в) 44% г) 2%	а) 30% б) 32% в) 31% г) 7%	а) 28% б) 21% в) 46% г) 5%

г) владею спортивными способами плавания.			
7. Цель Ваших занятий физической культурой или спортом: а) иметь разностороннюю физическую нагрузку; б) укрепить здоровье, похудеть, поправить фигуру; в) получить зачет; г) выполнить разряд.	а)17% б)51% в)31 % г)1 %	а)18% б)34 % в)46 % г)2 %	а)13% б)22% в)64% г)1 %
8. Есть ли для Вас необходимость занятий физической культурой и спортом в период обучения в УВО как будущему специалисту: а) да; б) нет.	а)63 % б)37 %	а)61 % б)39 %	а)76 % б)24 %
9. Имеете ли Вы хронические заболевания: а) да; б) нет.	а)15 % б)85 %	а)11 % б)89 %	а)23 % б)77 %
10. Как часто простужаетесь: а) не болею; б)1-2 раза в год; в) более 3-х раз год.	а)2 % б)77 % в)21 %	а)5 % б)68 % в)27 %	а)3 % б)61 % в)36 %
11. Двигательный режим в выходной день: а) активный; б) малоактивный.	а)32 % б)68 %	а)37 % б)63 %	а)20 % б)80 %
12. Режим питания: а) регулярный 3-4 раза в день; б) хаотичный(перекусы).	а)29 % б)71 %	а)23 % б)77 %	а)25 % б)75%
13. Употребление спиртного: а) по праздникам; б)1-2 раза в неделю; в) не пью.	а)17 % б)6 % в)77 %	а)29 % б)11 % в)60 %	а)29 % б)13 % в)58 %
14. Курение: а) 10-15 штук в день; б)1-2 штуки в день; в) иногда; г) не курю	а)9 % б)17 % в)2 % г)72 %	а)24 % б)15 % в)8 % г)53 %	а)29 % б)23 % в)9 % г)39 %
15. Пробовали наркотики: а) да; б) нет.	а)1 % б)99 %	а)7 % б)93 %	а)6 % б)94 %
16. Думаете ли Вы использовать приобретённые знания в области	а)41 % б)59 %	а)67 % б)33 %	а)84 % б)16 %

физической культуры в дальнейшей трудовой деятельности: а) в качестве профилактического средства; б) в качестве реабилитации после перенесенного заболевания.			
18. Считаете ли Вы поддержание своей физической формы: а) возможностью улучшения качества личной жизни; б) карьерного роста; в) для здоровья.	а)6 % б)94 %	а)6 % б)94 %	а)9 % б)91 %

Результаты исследования показали, что большинство из опрошенных студентов нашего университета положительно относятся к поддержанию своего здоровья, понимая, что здоровый образ жизни, правильное питание, полноценный сон, отказ от вредных привычек, занятие физкультурой и спортом является залогом крепкого здоровья, хорошего самочувствия, готовности к производительному труду. Ряд студентов не всегда соблюдают эти правила. На основании полученных данных получены следующие **выводы**:

1. Кафедре физической культуры следует уделять больше внимания на пропаганду здорового образа жизни студенческой молодёжи, как основного фактора здоровья.

2. Более настойчиво вовлекать подрастающее поколение к активным занятиям физкультурой и спортом, как на учебных занятиях, так и во внеучебное время.

Литература.

1. Биосоциальные основы физической культуры : учеб-метод. пособие / под общ. ред. Д. Н. Давиденко [и др.]. - Самара : Из-во СГПУ, 2004. – 400 с.

2. Отношение студентов к 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.

3. Визитей, Н. Н. Теория физической культуры: к корректировке базовых представлений: (философские очерки) / Н. Н. Визитей. – Москва : Советский спорт, 2009. – 189 с.