

3. Мифтаков, Р. А. Педагогические технологии в физическом воспитании студенческой молодежи / Р. А. Мифтаков // Вестник Казанского государственного университета культуры и искусств. – 2018. – № 2. – С. 155–158. Андриященко Л. Б. Физическая культура и студенческий спорт в социально-экономических условиях: современный взгляд точки роста / Л. Б. Андриященко, С. И. Филимонова // Теория и практика физической культуры.

4. Перова, Г. М. Современные направления системы преподавания физической культуры в вузе / Г. М. Перова, А. А. Аникин, Т. С. Аникина // Педагогическое образование и наука. – 2020. – № 2. С. 109-111.

5. Пешкова, Н. В. Управление развитием студенческого спорта в вуз как научно-педагогическая проблема / Н. В. Пешкова // Теория и практика физической культуры, 2017.– № 9. – С. 89-91.

УДК 378.172:159.9

ОТНОШЕНИЯ СТУДЕНТОВ К ЗДОРОВЬЮ И ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ

Маслак С.А.

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

*В статье мы попытались выяснить на сколько популярно заниматься своим физическим развитием и самосовершенствованием. Мы определили существующие проблемы в отношении студентов к своему здоровью и пути их решения. Предложили практические рекомендации по решению данных проблем. **Ключевые слова:** Студент, здоровый образ жизни, физическое развитие.*

STUDENTS' ATTITUDE TOWARDS HEALTH AND HEALTHY LIFESTYLE

Maslak S.A.

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

*In the article, we tried to find out how popular it is to pursue your physical development and self-improvement. We identify existing problems in the students' attitude to their health and ways of solving them. We suggest practical recommendations for addressing these issues. **Keywords:** student, healthy lifestyle, physical development.*

Введение. Здоровье человека важнейший фактор, определяющий полноценное взаимодействие всех жизненных систем по совершенствованию гармонического развития студента, для успешного овладения профессией и результативность будущей трудовой деятельности. Особенно актуальна, в последнее время, проблема здоровья студенческой молодежи. Студенты относятся к числу наиболее социально не защищенных групп населения. Сложный учебный процесс, большая загруженность, предъявляют повышенные требования к состоянию здоровья молодого неокрепшего организма, практически ко всем органам и системам.

Вместе с отношением молодого человека к собственному здоровью выстраивается система его ценностных ориентаций, предпочтений, без которых человеческое существование лишается смысла. И в этом отношении о здоровье можно говорить как об универсальной жизненной ценности. Носителями здоровья, как ценности, могут выступать как отдельные индивиды, так и социальные группы, общество в целом.

Одна из проблем физического воспитания в вузе является слабая мотивация студентов к занятиям физической культурой. В подавляющем большинстве студенты положительно относятся к учебному процессу и не отрицают необходимости занятий физической культурой, но на этом фоне прослеживается относительно низкий уровень мотивации непосредственно к занятиям физической культурой в рамках учебной дисциплины.

Целью работы является определение отношения к здоровью и популярности занятия своим физическим развитием среди студенческой молодежи, существующие проблемы и пути решения [1-5].

Материалы и методы исследований. В решении поставленной задачи мы использовали метод поточного опроса, с последующим анализом результатов исследования, опирались на собственные наблюдения. В решении поставленной задачи принимали студенты 1-3 курсов лечебного факультета Учреждения образования «Витебский ордена Дружбы народов медицинский университет». Опрос проводился анонимно. Было опрошено 131 человек. В ходе исследования нас интересовал вопрос о том, на сколько популярно среди молодежи заниматься своим физическим развитием. Также респондентам было предложено оценить доступность спортивной инфраструктуры для занятий, как поставлена и на сколько эффективно проводится воспитательная работа по пропаганде здорового образа жизни.

С этой целью мы провели анкету – опросник, которая включала следующие вопросы:

1. Считаете ли вы себя физически развитым человеком?
2. Как ваши друзья или коллеги относятся к занятиям физкультурой и спортом?
3. Как часто вы занимаетесь какой-либо физической нагрузкой?
4. Нужны ли вам занятия физической культурой для своей будущей профессиональной деятельности?

5. Как вы оцениваете доступность спортивной инфраструктуры в своем университете, по месту жительства?

6. Насколько поставлена и эффективно проводится воспитательная работа по пропаганде здорового образа жизни в студенческой среде?

7. Как вы думаете, что необходимо для формирования позитивного отношения молодежи к здоровому образу жизни?

Результаты исследований. На вопрос «Считаете ли Вы себя физически подготовленным человеком?» 35% ответили, что достаточно физически развиты и их подготовленность не вызывает опасений. Небольшой процент студентов все же находят время для активных занятий спортом. Утренняя зарядка не стала повседневной нормой у 42% опрошенных. 40% студентов в большей или меньшей мере стараются заниматься 2-3 раза в неделю дополнительно в свободное время. Вопрос о доступности спортивной инфраструктуры в вузе и городе дал неоднозначный ответ. 49% процентов опрошенных оценили состояние спортивных объектов и их доступность на «хорошо» и «отлично», 18% отмечают в целом на удовлетворительно, есть категория опрошенных в количестве 6%, кто не интересуется данной темой вообще. Эффективность постановки воспитательной работы, пропаганда здорового образа жизни, проведению спортивных мероприятий среди студенческой молодежи, уделяется внимание со стороны администрации вузов, однако значимого результата массового посещения студентами спортивных секций, тренажерных залов, бассейна не наблюдается.

Объекты спортивной инфраструктуры в городе, спортивные площадки в вузе, не смотря на свою доступность, порой остаются мало востребованными. По-прежнему низким остается уровень заинтересованности в занятии даже простейшими физическими упражнениями. Полученные результаты исследования позволили зафиксировать наличие определенных проблем в отношении к своему здоровью и соблюдения ЗОЖ, в организации личного досуга, формировании правильного мировоззрения.

На основании результатов опроса могут быть разработаны конкретные рекомендации руководителям учреждений образования, проводящих работу с молодежью по актуализации ЗОЖ, как ценности современной молодежи.

Заключение. Руководству вузов совместно с кафедрами физической культуры необходимо усилить работу образовательной направленности с целью информирования студентов о здоровом образе жизни, используя разнообразные формы и методы, способствующие успешному решению поставленных задач. Мотивация студентов к ведению здорового образа жизни, предупреждению вредных привычек, предусматривающие также проведение организационно-воспитательной работы одно из приоритетных направлений работы вузов.

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 основ высшего 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. – 2023 г. С. 75-78.
3. Золотова, М. Ю. Анализ проектной деятельности по физкультурно-оздоровительной и спортивной направленности в вузе / М. Ю. Золотова, С. Е. Глачаева / Конференции АСОУ : сборник научных трудов и материалов научно-практических конференций. 2023. № 2 С. 94-99.
4. Ковачёва, И. А. Применение здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе школы / И. А. Ковачёва // Материалы Международной научно-практической конференции «Физическая культура и спорт в современном социуме» г. Витебск. - 2023 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.

УДК 378.17:759

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ СТУДЕНТОВ ВУЗА

Маслак С.А., Стахнёв К.И.

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

*В статье дается анализ влияния регулярных занятий физической культурой на психоэмоциональное состояние студентов, исследуются физиологические механизмы, лежащие в основе позитивного влияния физической культуры на здоровье, а также приводятся результаты научных исследований, подтверждающих связь между физической активностью и снижением симптомов депрессии и тревожности среди студентов. **Ключевые слова:** физическая культура, психоэмоциональное состояние, студенты, стресс.*

THE INFLUENCE OF PHYSICAL CULTURE ON THE EMOTIONAL STATE OF UNIVERSITY STUDENTS

Maslak S.A., Stakhnev K.I.