

РЕЗУЛЬТАТЫ СОЦИОЛОГИЧЕСКОГО ОПРОСА ПО ИЗУЧЕНИЮ ОТНОШЕНИЯ СТУДЕНТОВ К НЕКОТОРЫМ ВОПРОСАМ ЗДОРОВЬЯ И НАВЫКАМ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ.

Е. В. Володкович,

старший преподаватель

*кафедры общенаучных и гуманитарных дисциплин
Международный университет МИТСО Гомельский ф-л
УО Федерация профсоюзов Беларуси,*

С. Л. Володкович,

кандидат педагогических наук, доцент,

*заведующий кафедрой физического воспитания и спорта
УО «Гомельский государственный технический университет
им. П.О. Сухого»*

Л. М. Ярчак,

старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта

УО «Гомельский государственный университет им. Ф.Скорины»

E-mail: stella_zet@mail.ru

Представленные результаты социологического опроса по изучению уровня информированности молодежи о здоровье, отношения к некоторым вопросам здоровья и навыкам здорового образа жизни, изучение мотивации к занятиям физической культурой, позволяют выявить существующие проблемы и представить возможные пути решения.

Ключевые слова: *студенты, здоровье, здоровый образ жизни, физическая культура.*

Постановка проблемы. Важнейшей составной частью социальной и экономической стратегии государства является подготовка высококвалифицированных кадров для различных отраслей. Устойчивой тенденцией последнего десятилетия является ухудшение здоровья населения разных возрастных групп, особенно лиц молодого возраста. Особую тревогу вызывает негативная динамика практически всех показателей здоровья студенческой молодежи, поскольку она представляет собой тот потенциал, которому предстоит решать важнейшие задачи по развитию и преобразованию общества. Успешное решение данной проблемы во многом зависит от состояния здоровья и работоспособности студенческой молодежи. Успехи

высшей школы в области физического воспитания зависят от уровня активности и сознательности студентов, их отношения к физической культуре как к учебной дисциплине, к своему здоровью [1; 2; 3]. В связи с этим в Международном университете МИТСО Гомельском ф-ле был проведен социологический опрос, в котором приняли участие 136 студентов 1-3 курсов.

Целью исследования было выяснить уровень информированности молодежи о здоровье, отношение к некоторым вопросам здоровья и навыкам здорового образа жизни. А также исследовать особенности отношения студентов к занятиям физической культурой, изучить мотивацию к занятиям физической культурой, определить место физического воспитания в будущей профессиональной деятельности

В результате обработки анкетного материала у студентов - в возрасте 17 - 20 лет были выявлены следующие данные.

Различными формами физической культуры (оздоровительный бег, посещение плавательного бассейна, тренажерного зала и т. д.), а также спортом (посещение секций восточных единоборств, секций спортивных игр и т. д.) занимаются только 16% студентов. Они тренируются от 3,5 до 6 часов в неделю, не считая занятий по физической культуре в вузе (группа «А»). В группе не занимающиеся различными формами физической культуры и спорта студенты выполняют физические упражнения только на занятиях физической культуры в вузе (группа «Б»).

Все студенты группы «А» используют в своём образе жизни различные оздоровительные методики, такие как: массаж, посещение сауны, а также некоторые виды закаливания и аутотренинга. И только 13% студентов группы «Б» используют в своём образе жизни оздоровительные методики, такие как: посещение сауны, фитотерапия и релаксация по музыку.

Все студенты группы «А» выполняют контрольные нормативы на занятиях по физической культуре на оценку «отлично» и «хорошо». И всего 34% студентов группы «Б» сдают контрольные нормативы не ниже отметки «удовлетворительно». 38% студентов группы «А» болеют остро респираторными заболеваниями один раз в учебном году, 48% два раза и 14% студентов не болеют ОРЗ. У студентов группы «Б» 37% болеют остро респираторными заболеваниями один раз в учебном году, 53% два раза, 4% три раза, 3% четыре раза и 3% студентов не болеют ОРЗ.

Все студенты группы «А» предпочитают физически активные виды отдыха и физическую рекреацию. 80% студентов группы «Б» отдают предпочтение физически пассивным видам отдыха, таким как компьютер, просмотр фильмов и телепередач, сон, чтение книг, прослушивание музыкальных произведений.

Многие специалисты отмечают, что основными факторами риска, влияющими на здоровье человека, являются нерациональное питание,

недостаточная двигательная активность (гиподинамия), наличие вредных привычек (курение, употребление алкоголя и наркотиков) [1; 4].

Наше исследование выявило, что питание студентов обеих групп примерно одинаково и составляет в основном бутерброды, пицца, чипсы, роллы, мучные изделия, супы быстрого приготовления, макароны и запивается это лимонадом ("Кока-кола", "Фанта" и т.д.), кофе, чаем, минеральной водой и реже соком. Следует отметить, что большинство студентов стараются чаще включать в свой рацион овощные салаты, фрукты, зелень и кисломолочные продукты.

Как показало наше исследование, алкоголь употребляют 66% студентов примерно одинаково в обеих группах. Любимым алкогольным напитком студентов является пиво.

Курение неоднократно характеризовалось как «один из факторов, представляющих наибольшую опасность для здоровья в настоящее время», а также как одна из основных причин случаев смерти, которые можно было бы предотвратить. Данные, полученные исследователями, свидетельствуют о том, что чем раньше человек начинает курить, тем больше вероятность развития у него таких опасных для жизни заболеваний, как хронический бронхит, эмфизема легких, сердечно-сосудистые заболевания, рак легкого [1,3,4]. Анализ ответов респондентов показал: не курят – 32% юношей и 81% девушек. Следует указать, что в группе «А» курящих не оказалось.

Наиболее эффективными средствами для поддержания здоровья студенты считают "занятия физкультурой или спортом" - 64%; «правильное питание» - 21%; «отсутствие вредных привычек» - 15% студентов.

Отдельные авторы [1; 2; 3; 4] отмечают, что от начального к выпускному курсу наблюдается прогрессирующая тенденция отдельных заболеваний: нарушение функций опорно-двигательного аппарата, заболевания органов дыхания, желудочно-кишечного тракта, нарушение функций нервной системы, ухудшение зрения. За годы учебы численность студентов с отклонениями в состоянии здоровья значительно возрастает. В этой связи участникам анкетирования было предложено оценить изменения в состоянии здоровья за последние 1-2 года. 38% студентов предпочли вариант ответа "состояние здоровья заметно ухудшилось", при этом самыми распространенными симптомами ухудшения являются: "миопия", "гастрит", "утомление". 50% предпочли вариант "значительных изменений в состоянии здоровья не произошло". 12% - выбрали ответ "состояние здоровья заметно улучшилось".

Основные причины невнимания, к собственному здоровью обучающиеся видят в "нехватке времени", "нехватке средств", единичные ответы - "лень", "отсутствие силы воли", "неумение организовать режим дня", а также совершенно необоснованная уверенность в том, что здоровье гарантировано само по себе молодым возрастом и ложное представление о том, что болезни приходят в старости.

При выявлении причин, снижающих интерес и активность на занятиях по физической культуре, в основу были приняты результаты анкетирования студентов второго курса. Среди причин методического характера 15% опрошенных выделили несоответствие предлагаемых нагрузок физическим возможностям. Среди личностных причин 45% опрошенных называют низкий уровень собственной физической подготовленности. Одной из основных причин организационного характера называется отсутствие занятий по интересам – 40 %.

Нами выявлено, что удовлетворение от учёбы в вузе получают только около 91% студентов группы «А» и около 71% студентов группы «Б».

Выводы. Приведённые нами результаты исследования на основе анкетирования и педагогические наблюдения позволили сделать вывод, что для большого числа студенческой молодежи физкультурно-спортивная деятельность не является необходимой потребностью, а здоровье и хорошая физическая подготовленность - одной из ведущих ценностей. Реалии сегодняшнего дня показывают, что одна из актуальных задач физического воспитания в вузе заключается в том, чтобы побудить студентов заниматься физическими упражнениями с учетом их интересов, уметь использовать упражнения, которые бы соответствовали их физическим возможностям и способствовали укреплению здоровья. Добиться этого можно лишь в том случае, если педагог по физической культуре направляет свою деятельность на формирование у студентов здоровьесберегающих компонентов.

Необходима целенаправленная работа по пропаганде физической культуры как одного из самых эффективных средств по укреплению и сохранению здоровья. Такая работа должна осуществляться, в первую очередь, за счет практической вовлеченности студентов в спортивно-массовую деятельность. Это возможно, например, посредством ведения агитационной работы, нахождения форм занятий и соревнований, позволяющих каждому студенту попытаться реализовать собственные потребности в двигательной активности. Это позволит сформировать потребность заниматься физическими упражнениями на протяжении всей последующей жизни, осознать, что это необходимо в дальнейшей профессиональной деятельности как средство поддержания высокой работоспособности, повысить образованность студентов в практических вопросах применения различных средств и методов поддержания здоровья, достижения понимания, что физическая культура является составной частью общей культуры современного специалиста.

Список использованных источников

1. Изаак С.И., Володкович С.Л. Актуальные проблемы сохранения здоровья студенческой молодежи в России и Белоруссии //Человеческий капитал. - 2016.- №5(89). С. 8-10.

2. Изаак С.И., Пискова Д.М. Профессионально-трудовая ориентация студенческой молодежи//Человеческий капитал. - 2016. - №4(88). С. 46-47.

3. Фильчаков С.А., Чернышева И.В., Шлемова М.В. Актуальные проблемы здоровья студентов // Advances in current natural sciences. 2013. №10. С.192-193.

4. Здоровье и образование [www](http://www.valeo.edu.ru/)[HYPERLINK](http://www.valeo.edu.ru/) "<http://www.valeo.edu.ru/>".[HYPERLINK](http://www.valeo.edu.ru/)
"<http://www.valeo.edu.ru/>"[valeo](http://www.valeo.edu.ru/)[HYPERLINK](http://www.valeo.edu.ru/) "<http://www.valeo.edu.ru/>".[HYPERLINK](http://www.valeo.edu.ru/)
"<http://www.valeo.edu.ru/>"[edu](http://www.valeo.edu.ru/)[HYPERLINK](http://www.valeo.edu.ru/) "<http://www.valeo.edu.ru/>".[HYPERLINK](http://www.valeo.edu.ru/)
"<http://www.valeo.edu.ru/>"[ru](http://www.valeo.edu.ru/)

Volodkovich E.V., Volodkovich S.L., Yarchak L.M.

THE RESULTS OF SOCIOLOGICAL POLL ON STUDENTS' ATTITUDE TOWARDS HEALTH AND HEALTHY LIFESTYLE ISSUES

The given results of sociological poll on the level of students' awareness about health, attitude to some health and healthy lifestyle issues as well as their motivation to physical culture allow us to reveal existing problems and suggest possible ways of solving them. The results of our research based on questionnaires and pedagogical observations led to the conclusion that for a large number of students, physical culture and sports activities are not a necessary need, and health and physical fitness are among the leading values. The realities of today show that one of the urgent tasks of physical education at a higher education institution is to encourage students to exercise according to their interests, to be able to use exercises that would fit their physical abilities and promote health. This can be achieved only if the physical culture teacher directs his activity towards the formation of health-saving components among students.

Purposeful work is necessary to promote physical culture as one of the most effective means of strengthening and maintaining health. Such work should be carried out, first of all, due to the practical involvement of students in sports activities. This is possible, for example, by conducting campaign work, finding forms of classes and competitions, allowing each student to try to fulfill their own needs for physical activity. This will form the need to exercise for the rest of my life, to realize that it is necessary in future professional activities as a means of maintaining high performance, to increase students' education in practical issues of using various means and methods of maintaining health, to achieve an understanding that physical culture is an integral part part of the general culture of the modern specialist.

The results of our research based on questionnaires and pedagogical observations led to the conclusion that for a large number of student youth, physical education and sports activities are not a necessary need, and health and physical fitness are among the leading values. The realities of today show that one of the urgent tasks of physical education at a higher education institution is to encourage students to exercise according to their interests, to be able to use exercises that would fit their physical abilities and promote health. This can be achieved only if the

physical culture teacher directs his activity towards the formation of health-saving components among students.

Keywords: *students, health, healthy lifestyle, physical culture.*

Стаття надійшла до редакції 7.11.2018 р.

УДК 811.111

ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНА РУХОВА АКТИВНІСТЬ ЯК СКЛАДОВА АДАПТИВНОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Т. Ю. Гулько,

студентка групи 501-ГС гуманітарного факультету

ПолтНТУ імені Юрія Кондратюка

e-mail: tati_ribalko3107@ukr.net

У статті науково обґрунтовано оздоровчо-рекреаційну рухову активність як складову фізичної культури. Конкретизовано сутність і зміст понять «фізична рекреація», «адаптивна рухова рекреація», «рухова активність». Проаналізовано та узагальнено наукові дослідження вітчизняних і зарубіжних учених з питань оздоровчо-рекреаційної рухової активності та її ролі у формуванні здорового способу життя молоді задля збереження і зміцнення їхнього здоров'я. Розкрито роль адаптивної рухової активності у життєдіяльності учнів молодших класів з порушенням зору.

Ключові слова: *рухова активність, адаптивна фізична культура, оздоровчо-рекреаційна рухова активність, оздоровча рекреація.*

Постановка проблеми. Питання збереження і зміцнення здоров'я людини є одним із актуальних в сучасному вимірі. За даними Міністерства охорони здоров'я України станом на 1 січня 2019 року кількість населення в Україні складає близько 39,5 мільйонів чоловік. Вчені прогнозують, що за наступні 20 років населення в Україні зменшиться ще на 10 мільйонів. Майже кожен 20 українець визнаний людиною з інвалідністю, тоді як лише 10 % населення України вважається практично здоровим. Такі вражаючі статистичні дані говорять про те, що проблемі здоров'я та здорового способу життя слід надавати не абиякого розголосу та досліджень.

Серед чималої кількості можливих способів досягнення здорового способу життя, що сприятиме збереженню і зміцненню здоров'я людини, а