

Конструктивная физическая культура является главной научной, методической и практической дисциплиной формирования человека будущего.

Список использованной литературы

1. Алексеев, Г.Н. Энергоэнтропика / Г.Н. Алексеев. – М. : Знание, 1983. – 192 с.
2. Волков, В.К. Урок здоровья / В.К. Волков, В.И. Козлов // Актуальные вопросы физического воспитания и спорта : сборник статей Всероссийской учебно-методической и научно-практической конференции. – М. : МГСУ, 2014. Вып. 7. – С. 277–281.
3. Волков, В. К. Основы конструктивной теории адаптации / В. К. Волков, В. И. Козлов, Ю. В. Струк // Культура физическая и здоровье. – 2017. – № 2. – С. 111–115.
4. Волков, В.К. О конструктивной физической культуре / В.К. Волков [и др.] // Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях: сб. статей XIV Междунар. науч. конф. (Белгород, 19–20 апр. 2018 г.) / Белгор. гос. технол. ун-т. – Белгород : Изд-во БГТУ, 2018. – С. 17–24.
5. О содержании конструктивной физической культуры / В.К. Волков [и др.] // Культура физическая и здоровье современной молодежи: мат. межд. н.-мет. конф. / ред. колл. Л.Б. Андрищенко [и др.] ; под ред. А.И. Бугакова [и др.]. – Воронеж : ВГПУ, 2018. – С. 76–80.
6. Волков, В.К. На пути к национальной оздоровительной системе / В.К. Волков [и др.] // Культура физическая и здоровье. – 2019. – № 1. – С. 9–11.

РЕЗУЛЬТАТЫ АНКЕТИРОВАНИЯ СТУДЕНТОВ ПО ВОПРОСАМ ЗДОРОВЬЯ И НАВЫКАМ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

С.Л. Володкович, Е.В. Володкович, Е.Н. Ярчак

*Международный университет МИТСО Гомельский ф-л Федерация профсоюзов Беларуси
УО «Гомельский государственный технический университет им. П.О. Сухого»*

Введение. 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 Международного университета МИТСО Гомельском филиале был проведен социологический опрос, в котором приняли участие 136 студентов 1–3 курсов.

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

Результаты исследования. 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 под музыку.

Все студенты группы «А» выполняют контрольные нормативы на занятиях по физической культуре на оценку «отлично» и «хорошо». И всего 34 % студентов группы «Б» ответили, что сдают контрольные нормативы не ниже отметки «удовлетворительно».

38 % студентов группы «А» болеют острыми респираторными заболеваниями один раз в учебном году, 48 % – два раза и 14 % студентов не болеют острыми респираторными заболеваниями. 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, 3].

Наше исследование выявило, что питание студентов обеих групп примерно одинаково и состоит в основном из бутербродов, пиццы, чипсов, роллов, мучных изделия, супов быстрого приготовления, макарон 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. Наиболее распространённым употребляемым 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. 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] 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», «неумении организовать режим дня», а также в совершенно необоснованной уверенности в том, что здоровье гарантировано само по себе молодым возрастом и ложным представлением 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 получает только около 91 % студентов группы «А» и около 71 % студентов группы «Б».

Выводы. Проведённые нами исследования на основе анкетирования и педагогических наблюдений 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.

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, повышения образованности студентов в практических вопросах применения различных средств и методов поддержания здоровья, достижения понимания, что физическая культура является составной частью общей культуры современного специалиста.

Список использованной литературы

1. Изаак, С.И. Актуальные проблемы сохранения здоровья студенческой молодежи в России и Беларуси / С.И. Изаак, С.Л. Володкович // Человеческий капитал. – 2016. – № 5. – С. 8–10.
2. Изаак, С.И. Профессионально-трудова ориентация студенческой молодежи / С.И. Изаак, Д.М. Пискова // Человеческий капитал. – 2016. – № 4 (88). – С. 46–47.
3. Фильчаков, С.А. Актуальные проблемы здоровья студентов / С.А. Фильчаков, И.В. Чернышева, М.В. Шлемова // Advances in current natural sciences. – 2013. – № 10. – С. 192–193.

АНТРОПОЛОГИЧЕСКИЙ ПОДХОД К ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ БУДУЩЕГО УЧИТЕЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ЗДОРОВЬЯ

И.В. Гордеева

УО «Белорусский государственный педагогический университет имени М. Танка»

В современном обществе развитие физической культуры и спорта является важной составляющей социальной политики государства. Соответственно возрастают требования со стороны общества к уровню профессиональной компетентности учителей физической культуры и здоровья. В этих условиях актуализируется проблема повышения качества профессиональной подготовки будущих учителей физической культуры и здоровья в учреждении высшего образования.

Анализ научной литературы свидетельствует о том, что ученые решение этой проблемы видят в поиске современных методологических подходов к процессу профессиональной подготовки будущих учителей. Среди них компетентностный подход как критерий соответствия подготовки будущих учителей профессиональным требованиям (И. Г. Литвинцева); междисциплинарный, обуславливающий отбор содержания образования на основе межпредметных связей (Г. А. Магомедов, Е. Н. Фомичева и др.); личностно-ориентированный, обеспечивающий выбор организационных форм и методов обучения, соответствующих уровню развития личности студента, его интересам и потребностям