

## ОТНОШЕНИЕ СТУДЕНТОВ К ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ

*О.В. Савицкая, Т.В. Мискевич  
(УО «МГУ им А.А. Кулешова»)*

Охрана здоровья населения в нашей стране введена в рамки государственной политики. Особое внимание уделяется здоровому образу жизни студенческой молодежи. Это связано с проблемами здоровья специалистов, выпускаемых средними и высшими учебными заведениями, с ростом заболеваемости, с последующим снижением работоспособности. Неблагоприятные тенденции в динамике здоровья молодежи настойчиво диктуют необходимость поиска разнообразных подходов, направленных на улучшение физического состояния студенческой молодежи.

По мнению специалистов, работающих в различных областях знаний, наиболее перспективным, доступным и эффективным направлением улучшения физического состояния является привитие молодежи правил и норм здорового образа жизни (ЗОЖ), владение доступными средствами и методами укрепления здоровья, основанными на принципах противостояния факторам риска для здоровья.[1] Эффективность этого направления была изучена нами с помощью анкетирования студентов 1-3 курсов факультета педагогики и психологии детства Могилевского государственного университета им. А.А.Кулешова. Всего в исследовании приняло участие 252 девушки, из них 80 – студентки 1 курса, 99 – студентки 2 курса и 73 учатся на 3 курсе.

Цель исследования: выявить у студентов отношение к здоровью, изучить взгляды на здоровый образ жизни, определить мотивацию и потребность в занятиях физической культурой (ФК) и спортом. Респондентам предлагались вопросы и варианты ответов.

Результаты анкетирования показали достаточно высокий уровень значимости физической культуры и спорта для сохранения здоровья:

на 1 курсе – 36,2 %, на 2 – 66%, на 3 – 56%. На втором месте по значимости ответы: отказ от вредных привычек – 64%, сбалансированное питание – 58%, врачебный контроль – 25%, анкетированных. Можно предположить, что просветительская работа в ВУЗе положительно влияет на привычки студентов. Физической культурой и спортом два и более раз в неделю занимаются на 1 курсе – 45% анкетированных; на 2 – 56%, на 3 – 62%. Не занимаются ФК и нет желания только 5,9% от общего количества респондентов.

Свободное время большинство анкетированных проводят в общении с друзьями – 74%, за прослушиванием музыки – 60%, чтением художественной литературы – 40%, и только 17,8% в свободное время занимаются физической культурой и спортом, причем 53,5% из них – занимаются самостоятельно.

Отмечая в целом положительное отношение студентов к здоровому образу жизни, следует заметить, что уровень своего здоровья большинство оценивает как «удовлетворительный» - 56,7%, как хороший – 35,7%, отрицательно оценили свое здоровье лишь 3,9% испытуемых.

Таким образом, проведенное исследование показало, что при организации и проведении учебно-воспитательного процесса в ВУЗе следует изыскивать возможности для повышения интереса молодежи к физической культуре, спорту и здоровому образу жизни. Актуальность ориентации педагогической деятельности на формирование здорового образа жизни сегодня очевидно. Перед преподавателем физической культуры стоят задачи: грамотно построить процесс физического воспитания, воздействовать на сознание и мышление студентов таким образом, чтобы здоровый образ жизни стал насущной потребностью.

#### Литература

1. Корзенко, В.Н. Валеология как основа формирования здорового образа жизни / В.Н. Корзенко // Мир спорта. – 2000. - №1. – С.48-58.