

Использованная литература

1. Адельшина, Г.А. Интерактивные методы обучения в процессе преподавания курса «Основы экологии» / Г.А. Адельшина // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2015. – № 1(11). – С. 115–120.
2. Андреевко, Т.А. Применение интерактивных методов обучения на занятиях по физической культуре / Т.А. Андреевко, Т.В. Бахнова, А.П. Попов, Е.В. Хомутова // Проблемы современного педагогического образования. – 2016. – № 53-5. – С. 18–25.
3. Бородкина, Т.А. Использование активных и интерактивных методов обучения как средства активизации познавательной деятельности студентов / Т.А. Бородкина // Теория науки. – 2012. – № 4. – С. 204–209.
4. Кузнецова, Н.А. Применение интерактивных методов в формировании профессионально-педагогической позиции студентов факультета физической культуры / Н.А. Кузнецова // Вестник Шадринского государственного педагогического института. – 2013. – № 1(17). – С. 84–89.
5. Мокеева, Л.А. Физическая культура в вузе: интерактивные методы обучения / Л.А. Мокеева, Ю.В. Шиховцов, И.В. Николаева // OlymPlus. Гуманитарная версия. – 2015. – № 1. – С. 82–84.

ЗДОРОВЬЕ, ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ И ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОСТРАНСТВЕ ВУЗА

Т.Л. Серёдкина, Е.Ф. Осипова

Иркутский государственный университет
пути сообщения, г. Иркутск, Российская Федерация
e-mail: tanyusha.seredkina@mail.ru

Актуальность. Главный фактор здоровья сегодня – это поведение, которое направлено на его сбережение, укрепление, улучшение показателей. Ведение здорового образа жизни является тем звеном, без которого сохранить физическую форму практически невозможно. Имеется тесная зависимость между сохранением здоровья молодого поколения и дальнейшего развития и благополучия страны. Особенную актуальность тема приобретает относительно учащейся молодежи, поскольку это будущие специалисты, выпускники высших школ, от которых будет зависеть состояние общественного здоровья через 10–30 лет. Таким образом, в содержании сохранения здоровья студентов отражаются распространения индивидуального или группового стиля поведения по отношению к собственному здоровью.

Материалы и методы. Объектом данного исследования являются студенты ВУЗов в возрасте от 19 до 24 лет, предметом – здоровьесберегающее поведение студентов.

Гипотезой исследования является предположение о том, что учащейся молодежи известно об основах здоровьесберегающего поведения. Частной гипотезой является предположение: под здоровым образом жизни большинство студентов понимает совокупность методов (занятие физической культурой, отказ от вредных привычек, рациональное питание, соблюдение режима труда и отдыха). Методика исследования – анкетирование. Количество респондентов – 62 человека, среди них 20 юношей (32% от общего количества опрошенных) и 42 девушки (68% соответственно).

Результаты исследования. Респондентам был задан вопрос: «Как Вы оцениваете свое здоровье?», на который большинство студентов ответили «хорошо» (72%), еще 17% ответили «удовлетворительно», 5% – «плохое». Только 6% студентов считают, что у них отличное здоровье (рис. 1).

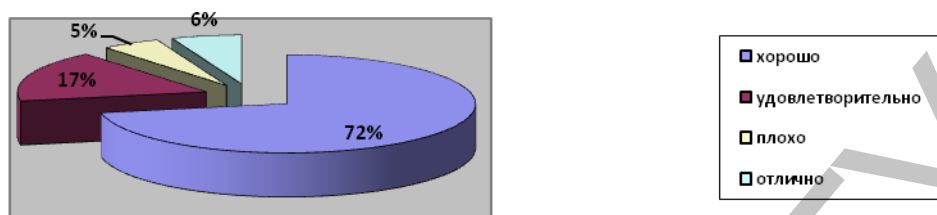


Рисунок 1 – Результаты ответов на вопрос «Как Вы оцениваете свое здоровье?», самооценка, %

Не слишком высокие показатели говорят о том, что обычно студенты не посещают врачей, даже в случае недомогани предпочитают «отлежаться дома», надеясь на то, что организм молодой и сам со всем справится.

Результаты ответов на вопрос «Ведете ли Вы здоровый образ жизни?» получены неудовлетворительные: так, только 38% студентов ведут (или стараются стремиться к этому) здоровый образ жизни (рис. 2).

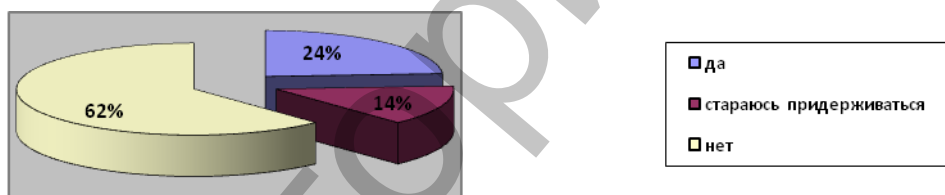


Рисунок 2 – Результаты ответов на вопрос «Ведете ли Вы здоровый образ жизни?», %

В исследовании студентам был задан открытый вопрос: «Если Вы не ведете здоровый образ жизни, то по каким причинам?». Основная масса респондентов (58%) ответили «нехватка времени». Были отмечены и такие ответы: «статус студента», «проживание в общежитии» (17%), «невозможность соблюдения режима сна и питания» (16%), «недостаток денег» (13%).

На рис. 3 представлены результаты ответов на вопрос: «Считаете ли Вы, что занятий физической культурой в ВУЗе достаточно для поддержания здоровья?» около 40% студентов ответили, что этого «вполне достаточно», еще 22% – «если посещать еще самостоятельно кружки, секции, то достаточно», остальные ответили, что недостаточно (38%).

Около 25% студентов посещают различные тренажерные залы и фитнес-клубы, 12% респондентов отметили, что делают ежедневную гимнастическую зарядку. Только 15% опрошенных студентов посещают дополнительные занятия по физической культуре в ВУЗе, что говорит о недостаточной профилактической работы со студентами, пропаганда здорового образа жизни должна быть масштабнее.

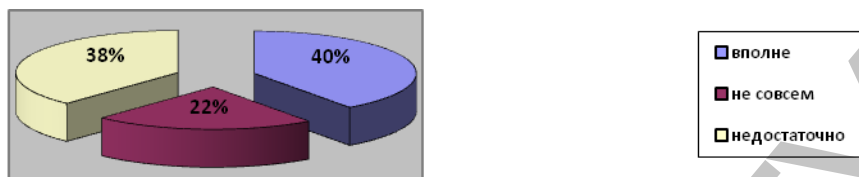


Рисунок 3 – Результаты ответов на вопрос «Считаете ли Вы, что занятий физической культурой в ВУЗе достаточно для поддержания здоровья?», %

Заключение. Таким образом, и общая, и частная гипотезы наши подтверждение. Студентам известно, что такое здоровый образ жизни и здоровьесберегающее поведение. Практически все респонденты знают о важности занятий физической культурой, однако тех занятий, что проводятся в ВУЗе, явно недостаточно, по их мнению. Постоянно соблюдать здоровый образ жизни студентам, как они отмечают, мешают такие факторы как «проживание в общежитии», «нехватка денег», «нехватка времени». Однако все это может свидетельствовать лишь о недостатке мотивации к здоровьесберегающему поведению и малой степени профилактики в учебных заведениях.

Первостепенная задача для ВУЗов сегодня в области физического воспитания – формировать и укреплять мотивационную составляющую личности, развитие ее стремления к сохранению собственного здоровья.

Использованная литература

1. Сурмач, М.Ю. Здоровьесберегающее поведение: установки и возможности реализации // Тезисы докладов VII Всероссийского социологического конгресса. – М., 2018. – С. 109–113.
2. Ушакова, Я.В. Здоровье студентов и факторы его формирования // Социальные науки. Вестник Нижегородского университета им. Н.И. Лобачевского. – 2012. – № 4. – С. 197–202.
3. Щетинина, С.Ю. Потребностно-мотивационная сфера как фактор повышения эффективности физического воспитания в ВУЗе // Ученые записки ун-та им П.Ф. Лесгафта, 2017. – № 5–6. – С. 99–105.

ДИНАМИКА ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ СТУДентОК МЕДИЦИНСКОГО ВУЗА, ОТНЕСЕННЫХ К СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЕ

А.Н. Сергеенко, Н.И. Сергеенко

Учреждение образования «Гомельский государственный медицинский университет»,
г. Гомель, Республика Беларусь
e-mail: ansergeenko@mail.ru

Актуальность. В последнее время растет число студентов, имеющих различные хронические заболевания. Такие студенты в наших вузах занимаются в группах специального медицинского отделения. Для студентов данной категории очень важен контроль за состоянием организма в процессе занятий физической культурой. Также необходимо отслеживать какое воздействие оказывают регулярные занятия физической культурой на студентов вуза в течение учебного года. Это необходимо для оценки эффективности занятий студенческой молодежи. Особенно это важно для студентов, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе.