

**Заключение.** Уровень физического развития студенток по общим результатам выполнения нормативов комплекса ГТО характеризуется средними показателями. На золотой значок ГТО нормативы выполнили 40 % и серебряный 60 % студенток.

По отдельным показателям физического развития. У девушек наиболее развита – гибкость (91%) а показатель, требующий внимания — это скоростные способности они показали наименьший прирост.

Полученные результаты побуждают преподавателей физической культуры к методическим разработкам, обеспечивающим комплексное развитие двигательных способностей и развития основных физических качеств студенток вузов.

#### Используемая литература

1. Арнст, Н. В. Физическая культура студенческой молодежи вузов не физкультурного профиля / Н. В. Арнст // Сборник материалов X Всеросс. науч.-практ. конф. – Красноярск: СФУ, 2007. – С. 143–145.
2. Булгакова, О.В. Влияние фитнес-технологий на физическое развитие и функциональную подготовленность студенток вуза / О.В. Булгакова, Д.А. Шубин, В.В. Пономарев // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2015. – № 4. – С. 48–49.
3. Медведева, О.А. Фитнес–аэробика в системе обучения и воспитания студентов. Очерки: учебное пособие / О.А. Медведева. – М.: «ИНСАН», 2007. – 160 с.
4. Приказ Минспорта России от 28.01.2016 № 54 (ред. от 11.01.2019) «Об утверждении порядка организации и проведения тестирования по выполнению нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) [Электронный ресурс] / Режим доступа: <https://legalacts.ru/doc/prikaz-minsporta-rossii-ot-28012016-n-54/>.

## **ФОРМИРОВАНИЕ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ КАК ВАЖНЫЙ ФАКТОР ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ**

*Д.А. Венкович*

Учреждение образование «Витебский государственный университет имени П.М. Машерова»,  
г. Витебск, Республика Беларусь  
e-mail: Venskovich.Dina@mail.ru

**Актуальность.** В настоящее время большое внимание уделяется проблеме ценностей молодежи, который определяется как стабилизирующие элемент общественного сознания, социального взаимодействия и образ поведения индивида в обществе. В социологии данная проблема продолжает оставаться достаточно актуальной, поскольку ее решение связано с системой жизнедеятельности личности и социальных групп [2].

Ухудшение состояния здоровья учащейся молодежи остается актуальной проблемой современного общества и имеет глобальный, общенациональный характер. Поэтому одно из центральных мест в общественном развитии занимают проблемы сохранения генофонда нации, формирования здорового подрастающего поколения, подготовки детей, подростков и молодежи к полноценной самостоятельной жизнедеятельности. Являясь одной из существенных характеристик личности, здоровье определяет степень жизнеспособности, устойчивости организма, возможность реализовать свои биологические и социальные функции. В процессе решения проблемы сохранения и укрепления здоровья важнейший акцент приобретает формирование здорового образа жизни.

Приоритетными социальными ценностями студенчества являются высокий материальный доход, получение качественного образования, престижная работа и взаимоотношение с другими людьми. Ценностные установки студенчества в настоящее время связаны, в основном, с достижением высокого материального благополучия и

жизненного успеха, в результате чего вытесняются такие значимые ценности, как здоровье и здоровый образ жизни.

С точки зрения аксиологического подхода, здоровье выступает как универсальная человеческая ценность, которая соотносится с основными ценностными ориентациями личности, и занимает определенное положение в ценностной иерархии. Преобладание одних ценностных ориентаций над другими рассматривается как факторы, определяющие здоровье человека [1].

Распространенность среди студенчества таких пагубных привычек как курение, употребление алкоголя, наркотических веществ и психотропных препаратов свидетельствует о том, что существующие методы формирования ценностного отношения к здоровью пока не дают желаемых результатов. Соответственно, существует необходимость комплексной корректировки данных методов.

Интерес к проблеме здорового образа жизни в студенческой среде постоянно снижается. Тем самым понятие ЗОЖ все шире входит в медицинскую, психологическую и педагогическую терминологию. Это можно объяснить резким снижением здоровья, изменением в сторону ухудшения экологических условий окружающей среды и социально-бытовых факторов (плохое качество питьевой воды и питания, снижение уровня жизни), информационных перегрузок на фоне гиподинамии, что приводит к постоянным психоэмоциональным перенапряжениям [1].

**Цель исследования** – теоретико-экспериментальное обоснование формирования отношения к здоровому образу жизни студентов, обучающихся по специальностям неспортивного профиля в учреждении высшего образования.

**Материалы и методы.** Анализ научно-методической литературы, анкетирование, методы математической статистики. Материалом исследования послужила анкета, включающая 21 вопрос.

**Результаты и их обсуждение.** В исследовании приняли участие студенты 1-4 курса художественно-графического факультета (ХГФ) (n=79) и студенты 1-3 курса факультета математики и информационных технологий (ФМиИТ) (n=55).

В ходе проведенного исследования были получены следующие данные:

1. По мнению 63,5% студенток, понятие здорового образа жизни включает в себя такие компоненты, как:

- соблюдение режима труда и отдыха;
- правильное питание;
- отказ от алкоголя и курения;
- специально организованная двигательная активность.

2. 44,9 % студенток считают необходимым придерживаться принципов здорового образа жизни и по возможности стараются их соблюдать.

3. Среди причин, которые мешают соблюдать здоровый образ жизни, студентки выделили:

- отсутствие необходимого упорства, воли, настойчивости – 52,5%;
- недостаток свободного времени – 51,7%;
- материальные трудности – 26,3%;
- отсутствие необходимых условий – 5,9%.

4. 62,7% студенток оценивают свое здоровье как удовлетворительное, 30,5% студенток – как хорошее, 6,9% студенток – как плохое. У 17,8% студенток отмечаются заболевания сердечно-сосудистой системы, у 10,2% студенток – заболевания опорно-двигательно аппарата, у 18,6% студенток – заболевания желудочно-кишечного тракта.

5. На вопрос «Как часто Вы посещаете врача» 61,9% студенток медицинские учреждения посещают редко; 21,2 % студенток один раз в год при прохождении медицинского осмотра; 13,5% студенток посещают врача 2–3 раза в год; 4,2% студенток – ежемесячно.

6. В качестве компонентов здорового образа жизни, способствующих сохранению здоровья, студентки выбрали следующие (рисунок 1).

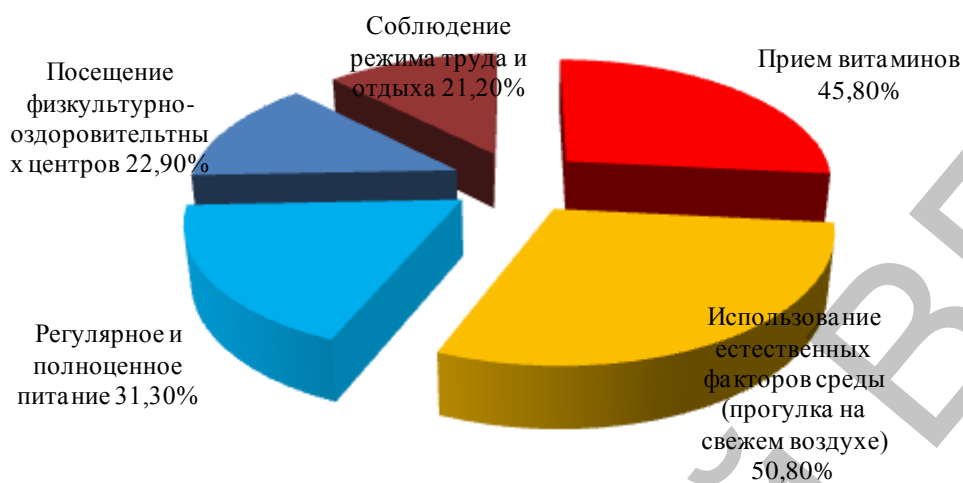


Рисунок 1 – Компоненты здорового образа жизни для поддержания здоровья

7. На вопрос «Как Вы проводите свободное время» 72,9% студенток общаются с друзьями; 48,3% посещают кино, театры, музеи; 48,3% студенток проводят свободное время у компьютера/телевизора; 39 % студенток гуляют по городу и отдыхают на природе; 20,3% студенток посещают физкультурно-оздоровительные центры.

8. В качестве специально организованной двигательной активности в свободное от учебы время 18,6% студенток посещают фитнес-центры и тренажерный зал 2–3 раза в неделю; 8,5% самостоятельно бегают; 3,4% студенток посещают спортивные секции в учреждении образования «Витебский государственный университет имени П.М. Машерова»; 2,5% посещают бассейн; 0,8% – занимаются танцами, 61,9% студенток – ничем не занимаются.

9. Ежедневно правила личной гигиены соблюдают 91,5% студенток.

10. Утреннюю зарядку ежедневно выполняют 11% студенток, 2–3 раза в неделю – 22,9% студенток, не выполняют зарядку 66,1% студенток.

11. На сон 54,2% студенток отводят 5–7 часов, 36,4% студенток – 8 часов и более, 6,8% студенток – менее 5 часов.

12. В результате обработки полученных результатов мы выявили то обстоятельство, что большинство студенток факультета математики и информационных технологий отходят ко сну позже, чем студентки художественно-графического факультета (таблица 1). Это может быть связано с тем, что студентки факультета математики и информационных технологий задействованы на второй смене.

Таблица 1 – Время отхода ко сну студенток факультета математики и информационных технологий и художественно-графического факультета

Время	ФМиИТ	ХГФ	Общий %
22.00	0%	6,25%	3,4%
23.00	20,4%	32,8%	27,1%
24.00	13%	40,6%	28%
1.00	31,5%	10,9%	20,3%
2.00	16,7%	3,1%	9,3%
3.00 и позже	16,7%	1,6%	8,5%

13. 63,5 % студенток ежедневно завтракают, 28,8 % студенток иногда пропускают завтрак, 7,7 % – не завтракают.

14. 37,3% – принимают пищу 3 раза в день, 28% студенток – 2 раза в день, 20,3% студенток – 4 раза в день, 7,6% студенток – 5 раз в день, 3,4% студенток – 1 раз в день.

15. В ходе изучения времени, которое студентки проводят за компьютером и книгами, было выявлено, что большую часть времени студентки проводят за компьютером, в то время как изучение книг занимает меньшее время (таблица 2).

Таблица 2 – Проводимое время за компьютером и книгами

Время (в часах)	За компьютером	За книгой
0 часов	2,7%	27,1%
1–2 часа	20,8%	42,4%
3–4 часа	30%	16,9%
5–7 часов	34,7%	8,5%
8 и более часов	11,8%	–

16. 66,9% студенток редко употребляют алкогольные напитки, 28,8% студенток алкоголь не употребляют.

17. 79,7% студенток не курят, 7,6% студенток – отказались от курения, 12,7% студенток продолжают курить.

18. 89% студенток не использовали наркотические вещества, 11% – пробовали наркотические вещества.

19. 54,2% студенток время от времени испытывают стресс, 28% студенток часто испытывают стресс. В качестве причин, вызывающих стресс, 66,1 % студенток отметили проблемы с учебой, 51,7% студенток – одиночество и недопонимание со стороны окружающих, 29,7% студенток – проблемы в семье, 25,4% студенток – финансовые затруднения, 11,9% студенток – проблемы общения в коллективе.

**Заключение.** Полученные результаты исследования показали, что большинство студенток понимают важность соблюдения компонентов здорового образа жизни. К сожалению, у большинства студенток (61,9%) отсутствует специально организованная двигательная активность. 34,7 % студенток ежедневно проводят за компьютером 5-7 часов, 11% студенток – более 8 часов. Это свидетельствует о недостаточно организованной двигательной активности. Такие компоненты здорового образа жизни, как питание и сон, в целом, присутствуют в образе жизни студентов, но также требуют дальнейшей корректировки.

Полученные данные указывают на необходимость дальнейшего совершенствования и усиления мер взаимосвязанных, воспитательной и образовательно-развивающей составляющих здоровьесберегающего образования. Процесс накопления знаний о здоровом образе жизни должен быть непрерывным и последовательным. Только в этом случае здоровый образ жизни будет способствовать не только сохранению здоровья в системе общечеловеческих ценностей, но и воспитанию целостного мировоззрения и культуры здоровья.

Полученные данные могут быть использованы для проведения дальнейших исследований, направленных на выявление педагогических условий, способствующих формированию здорового образа жизни студентов.

#### Использованная литература

1. Бутрим, Г.А. Формирование здорового образа жизни молодежи как важнейшая составная часть идеологии белорусского государства / Г.А. Бутрим // Воспитание. Личность. Профессия [Электронный ресурс]. – 2006. - № 6. – Режим доступа: [http://ripo.unibel.by/vlp/06/show.php?art=1&auth=butrim\\_ga](http://ripo.unibel.by/vlp/06/show.php?art=1&auth=butrim_ga). – Дата доступа: 05.07.2019.

2. Физическая культура как основной компонент зож [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://globuss24.ru/doc/fizicheska-ku lyutura-kak-osnovnoy-komponent-zozh>. – Дата доступа: 06.07.2019.