

Результаты проведенных нами исследований свидетельствуют о том, что в настоящее время наблюдается общая тенденция снижения здоровья. Таким образом, для успешного решения задач в области физического воспитания студенческой молодежи необходим поиск инновационных форм и методов организации учебного процесса, выявление неиспользованных возможностей для повышения уровня подготовки будущих специалистов и их адаптации к предстоящей профессиональной деятельности.

1. Бальсевич, В. К. Физическая подготовка в системе воспитания культуры здорового образа жизни человека (методологический, экологический, организационный аспекты) / В. К. Бальсевич // Теория и практика физ. культуры. – 2000. – № 1. – С. 22–26.
2. Виленский, М. Я. Социально-психологические детерминанты формирования здорового образа жизни / М. Я. Виленский // Теория и практика физ. культуры. – 2004. – № 9. – С. 78.
3. Григорьев, В. И. Кризис физической культуры студентов и пути его преодоления / В. И. Григорьев // Теория и практика физ. культуры. – 2004. – № 2. – С. 54–61.
4. Лубышева, Л. И. Концепция физкультурного воспитания: методология развития и технология реализации / Л. И. Лубышева // Физ. культура: воспитание, образование, тренировка. – 1996. – № 1. – С. 11–17.
5. Пономарчук В. А. Самоопределение студентов в здоровом образе жизни как педагогическая проблема / В. А. Пономарчук [Электронный ресурс] // Минск, 2003. – Режим доступа: <http://natbookcat.org.by/isgbi/authrecords.do?uid=byNBCBa162693&key=marcinfo.authors>. – Дата доступа: 11.01.2016.
6. Сушков В. Н. Возрастная периодизация при проведении социологических мониторинговых исследований в спорте [Электронный ресурс] / В. Н. Сушков // Теория и практика физической культуры. – 2004. – № 11. – Режим доступа: <http://bmsi.ru/doc/528450a4-653e-42b4-8b16-629f3a5b42aa>. – Дата доступа: 23.01.2016.
7. Физическая культура : типовая учеб. программа для высш. учеб. заведений / В. А. Коледа [и др.] ; под ред. В. А. Коледы. – Минск : РИВШ, 2008. – 60 с.

АНАЛИЗ СОСТОЯНИЯ ОСНОВНЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Вильчик А.В.

*магистрантка ВГУ имени П.М. Машерова, г. Витебск, Республика Беларусь
Научный руководитель – Новицкий П.И., канд. пед. наук, доцент*

Жизнь современного человека, и особенно студента, связана с большими психологическими и физическими перегрузками. Огромный поток информации, отрицательные эмоции, стрессовые ситуации как на учебных занятиях, так и в быту, приводят к регулярному переутомлению, разбалансированию нормального состояния, нарушению обменных процессов, снижению общего иммунитета.

Здоровье – это главная ценность любого человека. Хорошее крепкое здоровье позволяет добиваться многих серьезных целей.

Здоровый образ жизни создает для личности такую социокультурную среду, в условиях которой возникают реальные предпосылки для высокой творческой самоотдачи, работоспособности, трудовой и общественной активности, психологического комфорта.

К сожалению содержание образа жизни большей части современной студенческой молодежи, с позиций – здорового, является нерешенной педагогической проблемой на решение которой, как в Беларуси, так и за рубежом, постоянно направляются научные исследования [1, 2].

Цель исследования – проведение количественной и качественной оценки компонентного состава здорового образа жизни студентов.

Материал и методы. В исследовании приняло участие 45 студентов первого курса (25 девушек и 20 юношей в возрасте от 17 до 18 лет), обучающихся в ВГУ имени П. М. Машерова. Наблюдаемые в течение трех месяцев (сентябрь–ноябрь) вели дневник самоконтроля здоровья [3], в содержание которого входила карта ежемесячной регистрации динамики 15 основных показателей здорового образа жизни. Количественная и качественная оценка полученных данных осуществлялась с помощью методов математической статистики.

Результаты и обсуждение. Основные показатели здорового образа жизни студентов в течение наблюдаемого периода (сентябрь–ноябрь) представлены в таблице 1. В таблице (в %) представлены средние значения изучаемых показателей, по данным трех срезов проводимых в конце каждого месяца.

Таблица 1 – Основные показатели здорового образа жизни студентов (сентябрь–ноябрь)

Показатели	Юноши			Девушки		
	+	±	-	+	±	-
1. Выполнение утренней зарядки (физических упражнений, бег и др.)	21,7%	31,7%	46,6%	28,5%	37,5%	40%

2. Занятие физическими упражнениями в свободное время около часа и более (самостоятельно; в группах ОФП, фитнеса; в спорт. секциях; на тренажерах, и др.)	30%	18,3%	57,7%	14,7%	16%	69,3%
3. Употребление алкогольных напитков	5%	10%	%	2,7%	9,3%	88%
4. Курение	5%	10%	%	5,4%	8%	86,6%
5. Чтение или просмотр передач о здоровье	5%	18,4%	76,6%	14,7%	26,6%	58,7%
6. Проведение в интернете свободное время, непрерывно до двух и более часов	31,7	26,7%	41,6%	36%	30,7%	33,3%
7. Посещение парного отделения, сауны	35%	0%	65%	9,3%	18,7%	72%
8. Принятие душа перед сном	70%	15%	15%	80%	18,7%	1,3%
9. Ночной сон не более 5-6 часов	43,3%	33,4%	23,3%	29,3%	48%	22,7%
10. Приём пищи 1-2 раза в день, чувство голода	20%	21,7%	58,3%	17,5%	40%	42,7%
11. Преобладание в приёмах пищи жирных и (или) кондитерских продуктов	33,3%	26,7%	40%	40%	41,3%	18,7%
12. Приём чистой воды не менее 1,5 литра в день	70%	10%	20%	53,4%	28%	17,7%
13. Пребывание на свежем воздухе не менее 2-х часов	51,6%	13,4%	35%	61,4%	18,6%	20%
14. Употребление галлюциногенных, психотропных, токсичных и т.п. веществ	5%	0%	95%	0%	0%	100%
15. Плохое настроение, стресс, депрессия, агрессивность	10%	36,7%	53,3%	10,7%	37,3%	52%

Обозначения: + постоянно, почти ежедневно, очень часто
± иногда, от случая к случаю, редко
– нет, отсутствует, не было

Табличный материал показывает, что многие рассматриваемые показатели у абсолютного большинства студентов соответствуют критериям здорового образа жизни. В тоже время целый ряд из них, в том числе характеризующих отношение студентов к физической активности подтвердили наличие имеющих место здесь проблем. Так, в течение наблюдаемого периода лишь 21,7% юношей и 28,5% девушек постоянно прибегали к занятиям утренней зарядкой. У более половины студентов занятия физическими упражнениями в свободное время отсутствовали. У 30% юношей и 14,7% девушек этот показатель был постоянным в компонентном составе их образа жизни в течение наблюдаемого периода. Не в полной мере распространенным в свободном времени студентов оказалось и пребывание на свежем воздухе в течение времени соответствующего критериям здорового образа жизни. Ежедневное пребывание на свежем воздухе более двух часов отсутствовало у почти половины студентов обоего пола. Примерно, у такого же количества юношей и девушек ночной сон составлял не более 5-6 часов (см. табл.1).

Заключение. Таким образом, проведенное исследование показало, что наиболее проблемными показателями (из 15 изученных) в жизни большей части наблюдаемых студентов, с позиций здорового образа жизни являются связанные с отношением к самостоятельной физической активности. Качественные и количественные характеристики этих показателей у представителей мужского и женского пола в большинстве случаев существенно различаются. Дальнейшее исследование негативных показателей в образе жизни студентов, установление причинно-следственных связей их возникновения, позволят определить основные пути и мероприятия их предупреждения, коррекции и устранения.

1. Современные методы формирования здорового образа жизни у студенческой молодежи : сборник научных статей по материалам I Республиканской научно-практической конференции с международным участием, Минск, 15 марта 2017 г. / редкол.: И. В. Пантюк (отв. ред.) [и др.]; БГУ, Факультет социокультурных коммуникаций, кафедра экологии человека. – Минск: Изд. Центр БГУ, 2017. – 306 с.

2. Новицкий, П.И. Дневник самоконтроля здоровья в формировании личностной физической культуры студентов/ П.И.Новицкий, Т.В.Чепелева: мат. XXI (68) Региональной науч.-практ. конф. преподавателей, науч. сотрудников и аспирантов, Витебск, 11-12 февраля 2016 г.: в 2 т./ Вит.гос. ун-т; редкол.:И.М.Прищепа (гл.ред.) [и др.]. – Витебск: ВГУ имени П.М.Машерова, 2016. – Т.2. – С.360 – 362.

3. Дневник самоконтроля физической подготовленности и здоровья студента/авт.-составители А.Г.Мусатов, Т.В.Литуновская, П.И.Новицкий. – Витебск: УО «ВГТУ», 2016. – 40 с.