

2. Закурин Л.В. Формирование потребности к занятиям физической культурой у студентов технического вуза на основе использования рейтинговой системы оценивания: автореф. дис. ... канд. пед. наук. / Л.В. Закурин. – Ярославль, 2005. – 26 с.
3. Кожанов В.И. Применение системы рейтингового контроля в управлении физическим воспитанием студентов: автореф. дис. ... канд. пед. наук. / В.И. Кожанов. – Йошкар-Ола, 2006. – 23 с.
4. Старченко М.М. Рейтинговая оценка как средство повышения мотивации студентов к занятиям физической культурой: автореф. дис. ... канд. пед. наук. / М.М. Старченко. – Омск, 2005. – 23 с.
5. Яковлева, М.Ю. Рейтинг–контроль как комплексная система контроля учебного процесса в вузе: Дис. канд. пед. наук / М.Ю. Яковлева. – Ставрополь, 2002. – 160 с.

ОТНОШЕНИЕ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ К ЗДОРОВЬЮ

А.И. Новицкая, П.М. Жарская

**Витебский государственный университет имени П.М. Машерова,
Республика Беларусь, e-mail :nov.hanna123@mail.ru**

Большинство студентов–первокурсников, принявших участие в исследовании, оценивают состояние своего здоровья как хорошее и отличное и по значимости, среди других жизненных ценностей выводят его на второе место. В тоже время, соотношение используемых в повседневной жизни ведущих компонентов сохранения и укрепления здоровья, указывает на отсутствие у студентов отношения к здоровью, как к ценности, подтвержденного реальной практической здоровьесберегающей деятельностью.

Ключевые слова: отношение к здоровью, компоненты здорового образа жизни, студенты.

За последнее десятилетие в Республике Беларусь наблюдается ухудшение общей медико-демографической ситуации, характеризующейся снижением показателей состояния здоровья населения, увеличивается численность детей и подростков с инвалидностью [1].

Особое значение в формировании здорового организма, полноценном развитии и многолетнем продлении его физического и психического состояния в жизни человека общепризнанно играет физическая культура. Вопросы приобщения подрастающего поколения к повседневным занятиям физическими упражнениями и другими средствами физического воспитания, ведению здорового образа жизни остаются, как показывают результаты многочисленных исследований, в том числе проведенных нами [1, 2 и др.], по-прежнему актуальными.

В настоящей публикации представлены результаты изучения отношения студентов к ведению здорового образа жизни.

Цель исследования – определить значимость для студентов здоровья как ценности, требующей постоянного внимания и самостоятельной работы для его сохранения и укрепления.

Выполнение исследований в этом направлении способствует выявлению наиболее острых вопросов рассматриваемой проблемы, а представление их результатов в общедоступной и научной печати актуализирует и ускоряет поиск соответствующих путей и разработку учеными и практиками новых педагогических решений данной проблемы.

Материал и методы. В исследовании, проведенном в начале 2020–2021 учебного года приняли участие студенты первого курса университета дневной формы обучения, обучающиеся на факультете физической культуры и спорта. Для определения ценностного отношения к здоровью использовалась специально разработанная анкета, позволяющая выявить: личностную ценность здоровья, отношение к ведению здорового образа

жизни, место различных форм физической активности в образе жизни студентов, источники получения информации о ведении здорового образа жизни.

Результаты и их обсуждение. Результаты анкетирования показывают, что абсолютное большинство студентов (89,3%) оценивают свое здоровье по 10-ти балльной шкале оценок как хорошее и выше (8–10 баллов). Лишь у 6,13% респондентов регистрировалась низкая оценка своего здоровья, соответствующая 1–4 баллам. В общих чертах, картина отношения студента к своему здоровью через ведение здорового образа жизни вырисовывается из данных ответа на вопрос «Перечислите, что вы делаете для укрепления своего здоровья?» (см. рисунок 1).



Рисунок 1. Количество студентов, использующих различные компоненты ЗОЖ для укрепления своего здоровья

Здоровый образ жизни включает множество компонентов, соблюдение которых (именно комплексное), определяет истинно ответственное отношение человека к укреплению и поддержанию своего здоровья. Наиболее важными компонентами ведения здорового образа жизни выступают оптимальная двигательная активность, здоровье, правильное питание и сон, активный досуг, отсутствие вредных привычек и многое другое.

Как следует из результатов опроса, основной акцент у абсолютного большинства респондентов (95,4%) сделан на занятия физической культурой и спортом. Хотя, конкретно, утреннюю зарядку и пробежку выполняют постоянно лишь 10,7%. На такой важный компонент как здоровое питание обращает внимание в своем образе жизни лишь 38,4%, принявших участие в исследовании студентов. Остальные показатели (рисунок 1) не нуждаются в комментариях, показывая, в целом, неудовлетворительное отношение молодежи к столь значимым условиям укрепления и сохранения здоровья.

При этом, 43% студентов считают, что они ответственно относятся к своему здоровью и как уточнялось в вопросе анкеты «делают все чтобы его сохранить и улучшить». Лишь 20% студентов критически отнеслись к себе, считая, что для этого целенаправ-

ленно практически ничего не делают (и не задумываются). Остальная часть респондентов не стали быть категоричными и выбрали вариант ответа на этот вопрос – «скорее да, чем нет» (36,9%).

Из общего числа опрошенных лишь 15,4% студентов отмечают, что их мысли о сохранении здоровья «почти никогда» не расходятся с делом, а 24,6% считают, что это происходит «часто».

Как показывают и наблюдения, анкета подтвердила, что абсолютное большинство молодых людей любят систематически употреблять жвачки, чипсы, сникерсы кока-колу, фанту и тому подобные продукты питания зная, что их вкусовые качества усилены различными ароматизаторами и добавками, заменителями натуральных веществ. Это подтвердили 76% респондентов, хотя 65% студентов отмечают, что знали и слышали о вредном для здоровья составе этих продуктов на протяжении всего периода обучения в школе, а 37% об этом узнали еще в дошкольном возрасте.

В настоящее время более половины студентов (56.9%), как они сами считают, питаются по принципу: «лучше покушать вкуснее, даже если считается, что эта пища не очень полезна». Правила «если есть выбор, то лучше отдать предпочтение пище не такой вкусной и сытной, но зато полезной» придерживаются, по данным анкетирования, 43% студентов. Одно из объяснений такой позиции многие студенты (57% связывают с недостатком свободного времени, вынужденной необходимостью обходиться «быстрыми углеводами либо питательными фастфудами».

Среди жизненных ценностей, при ранжировании их значимости, «здоровье» у студенческой молодежи утвердилось на втором месте (таблица 1).

Таблица 1 – Место «здоровья» среди жизненных ценностей студенческой молодежи, %.

Ценности	Ранги					
	I	II	III	IV	V	VI
Дружба	7,69	15,38	43,08	24,66	6,62	3,08
Семья	84,62	10,77	3,08	1,53	1,53	–
Любовь	3,08	20	29,33	24,62	15,38	7,69
Здоровье	7,69	44,62	16,92	23,08	3,08	6,15
Материальная независимость	–	9,23	6,15	16,92	41,54	24,62
Всеобщее признание	–	–	1,53	9,23	32,31	58,46

Основными источниками знаний о ведении здорового образа жизни, которыми к настоящему времени располагали опрошенные, 64,6% первокурсников назвали родителей (семью), 15,38% – средства массовой информации, 21,6 – другие источники, в том числе учреждения образования (школа, университет). Обращает внимание низкий процент респондентов, связывающих имеющиеся знания о здоровом образе жизни с обучением в учреждениях образования. Так как анкетирование проводилось с первокурсниками (только что приступившими к обучению в университете), вызывает закономерные вопросы столь немногочисленное упоминание «школы» в числе основных источников получения знаний о здоровом образе жизни.

Заключение. Вопросы приобщения детей и учащейся молодежи к ведению здорового образа жизни, остаются актуальными в воспитании, обучении и подготовки к жизни современного поколения. Нереализованный значительный потенциал в решении проблемы связывается с деятельностью учреждений образования: школ, в последующем – учреждений высшего образования.

Большинство студентов–первокурсников, принявших участие в исследовании, оценивают состояние своего здоровья как хорошее и отличное и по значимости, среди других жизненных ценностей выводят его на второе место. В тоже время, соотношение используемых в повседневной жизни ведущих компонентов сохранения и укрепления здоровья, указывает на отсутствие у студентов отношения к здоровью, как к ценности, подтвержденного реальной практической здоровьесберегающей деятельностью.

Литература

1. Здоровье ребенка сегодня – здоровье нации завтра: национальная стратегия укрепления здоровья детей и подростков в Республике Беларусь на 2018–2021 гг. [Электронный ресурс] // ГУ Республиканский научно–практический центр «Мать и дитя». – Режим доступа: www.medcenter.by > documents–downloads > publicacii. – Дата доступа: 09.01.2020.
2. Чепелева, Т.В. Отношение к физической культуре студенток университета Наука–образованию, производству, экономике/Материалы 15(62) Региональной н–п конференции преподавателей, научных сотрудников и аспирантов, посвященной 100–летию со дня основания УО «ВГУ им.П.М.Машерова», Витебск: УО «ВГУ им.П.М.Машерова»/ Т.В.Чепелева, А.И. Новицкая, П.И. Новицкий. – 2010. – С.444–445.
3. Новицкий, П.И. Некоторые показатели и детерминанты сформированности личностной физической культуры у студентов/ П.И. Новицкий, А.И. Новицкая, Т.В. Чепелева /Оздоровительная физическая культура молодежи: актуальные проблемы и перспективы : тезисы докладов Междунар. иауч.–практ. конф. (Минск, 25–26 апреля) / редкол.: Е. С. Григорович [и др.]. – Минск: БГМУ. 2013. – С. 122–124.

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ВЛИЯНИЯ ИННОВАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ НА ФИЗИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ СТУДЕНТОВ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ВУЗОВ

А.В. Олефир

Луганский государственный педагогический университет, г. Луганск,
e-mail: ni444ia@gmail.com

В данной статье раскрываются понятие и сущность инновационных технологий в обучении. Приводятся разные точки зрения на проблему эффективности и ее оценку. Также рассматриваются предпосылки влияния инноваций на студентов педагогических вузов и пути решения данного влияния.

Ключевые слова: *инновационное образование, инновационные технологии, физическая культура.*

Неотъемлемая часть каждого человека вне зависимости от рода действия является развитие. Как правило, развитие происходит абсолютно различными методами, например: накопление опыта, совершенствование приобретенных знаний и умственных способностей. Однако одну из самых важных ролей в развитии играет роль не только умственные способности человека, но и его физическая подготовленность. Как известно, спорт оказывает значительное влияние не только на общее состояние здоровья человека, но и на его умственные способности, так как физическая нагрузка помогает разогнать кровь и тем самым доставляет кислород по всему организму. Однако, в настоящее время, из-за технического и научного прогресса число студентов педагогических вузов, которые в свободное время занимаются какой-либо физической нагрузкой, значительно уменьшилось. Сидячий образ жизни, большое количество умственной нагрузки и просто отдых от учебного процесса являются важными причинами для занятия спортом.