

ИССЛЕДОВАНИЕ ПОТРЕБНОСТИ В ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ

*В.Е. Позняк
Витебск, ВГУ имени П.М. Машерова*

Как отмечает О.В. Терентьев, «система воспитания культуры здоровья, культуры удовлетворенности потребностей, наиболее полно реализуются в здоровом образе жизни человека» [1, с. 17]. В современном мире, к профессии педагог предъявляют высокие требования. Педагог, должен постоянно пополнять знания, работать со значительным напряжением сил, обладать развитым чувством ответственности за свои действия, выполнять педагогические функции. Отметим, что это невозможно без формирования ответственной личности за собственное здоровье. Привлечение студенческой молодежи к здоровому образу жизни (ЗОЖ) достаточно трудоемкий процесс и как отмечали философы древности: «здоровье есть добродетель тела, а добродетели не даются нам от природы и не возникают помимо природы, но мы от природы имеем возможность приобрести их, путем привычек...» [2, с. 145]. Таким образом, задачей кафедр физического воспитания становится заинтересовать студента в приобретении привычки к формированию здорового образа жизни.

Цель работы – выявление уровня знаний в области здорового образа жизни студентов педагогических специальностей Витебского государственного университета имени П.М. Машерова.

Материал и методы. В педагогическом исследовании приняло участие 195 студентов 1-4 курсов Витебского государственного университета имени П.М. Машерова, обучающихся на педагогических специальностях (группа здоровья по физической культуре: основная – 66,7%, подготовительная – 23,1%, специальная – 8,7%, лечебной физической культуры – 1,5%).

Методы исследования: анализ научно-методической литературы; анкетирование; педагогический эксперимент; методы математической статистики.

Результаты и их осуждение. Проведенные нами исследования в области здорового образа жизни показали, что 96,9 % обучающихся выражают важность уделять внимание своему здоровью. При этом удовлетворены уровнем своего здоровья 65,6 % респондентов, неудовлетворены – 17,9%, желают улучшить – 78,5%. Невнимание к своему здоровью студенты объясняют нехваткой времени (58,5%), отсутствием силы воли (35,9%), неумением организовывать режим дня (39%), недостатком знаний по формированию ЗОЖ (54,4%). Последнее утверждение подтвердилось при ответе на вопрос «Как Вы думаете, какие компоненты составляют ЗОЖ?»: было получено, что не все респонденты знают составляющие ЗОЖ [3] (рисунки 1).

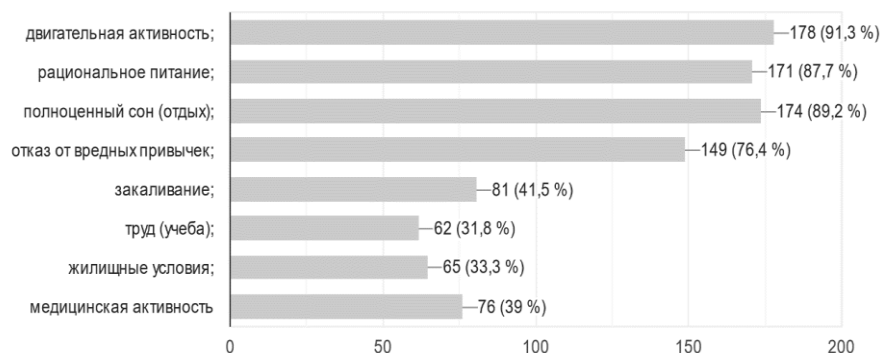


Рисунок 1 – Распределение по значимости компонентов составляющих ЗОЖ по мнению студентов

Но все же основная масса справедливо ставят на лидирующие позиции двигательную активность (91,3%), полноценный сон (отдых) (89,2%), рациональное питание (87,7%), отказ от вредных привычек (76,4%), закаливание (41,5%).

При этом проведенная балльная оценка компонентом здорового образа жизни показала, что по мнению студентов двигательная активность получила больше наивысших оценок чем закаливание (обливание водой, обтирание, прогулки на свежем воздухе, баня и др.) и рациональное питание (рисунки 2, 3, 4).

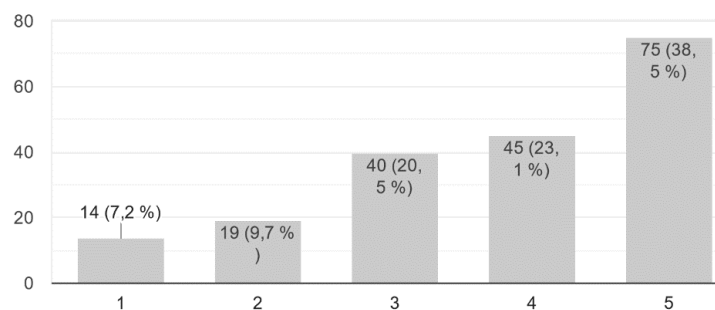


Рисунок 2 – Мнение студентов о важности рационального питания

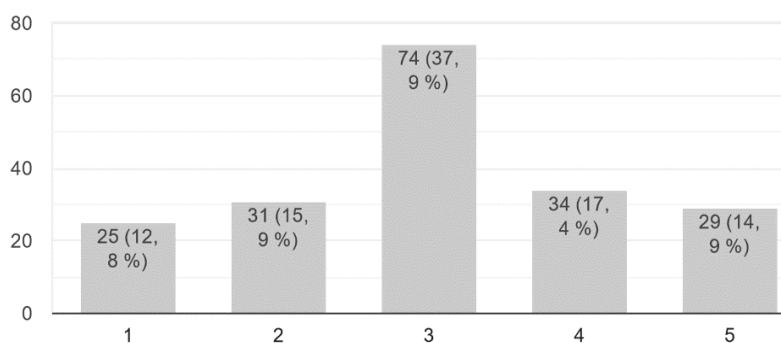


Рисунок 3 – Мнение студентов о важности закаливания (обливание водой, обтирание, прогулки на свежем воздухе, баня и др.)

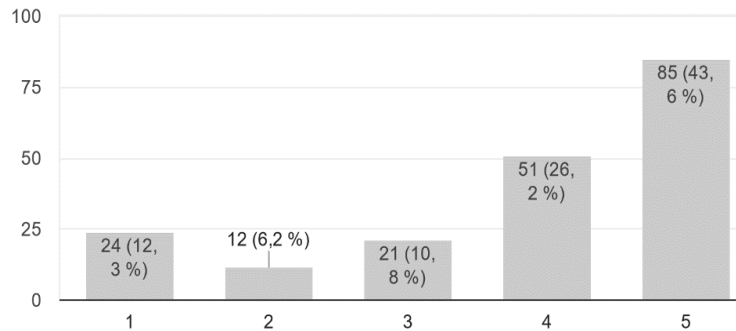


Рисунок 4 – Мнение студентов о важности двигательной активности

При этом, что не мало важно, обучающиеся отмечают нахождение на свежем воздухе более 2–3 часов в сутки (52,8 %), стремятся делать утреннюю гимнастику (выполняют 14,4 %, иногда 23,1 %), занимаются самостоятельно физическими упражнениями (50,5 %), посещают платно фитнес клубы, тренажерные залы и спортивные секции (34,4 %), бесплатно тренируются в спортивных секциях (33,8 %). Данную двигательную активность студенты объясняют сохранением и укреплением психического здоровья (64,6 %), повышением уровня физической подготовленности (54,4 %), получением удовольствия от занятий (50,3 %).

Заключение. Таким образом, исследование знаний в области здорового образа жизни студентов педагогических специальностей Витебского государственного университета имени П.М. Машерова показало, что студенты заинтересованы в укреплении и сохранении своего здоровья, пути решения различны. При этом необходимо отметить, что внедрение современных средств в образовательный процесс по учебной дисциплине «Физическая культура» позволит повысить удовлетворенность от учебных занятий, и тем самым сформирует привычку к регулярной двигательной активности и вовлечения себя в ЗОЖ [4; 5].

1. Терентьев, О. В. Здоровье человека как объект философского-аксиологического анализа: автореф. дис. ... канд. филос. наук: 09.00.01. – М., 2008. – 26 с.

2. Античные мыслители об искусстве: Сборник высказываний древнегреческих философов и писателей об искусстве / Общ. ред., вв. ст., коммент. В. Ф. Асмуса. – 2-е изд., доп. – М.: Искусство, 1938. – 243 с.

3. Фурманов, А. Г. Формирование здорового образа жизни: пособие / А. Г. Фурманов, В. А. Горовой. – Мозырь: УО МГПУ им. И. П. Шамякина, 2012. – 201 с.

4. Шкирьянов, Д. Э. Управляемая самостоятельная работа студентов по учебной дисциплине «Физическая культура» с использованием мобильного приложения ТАБАТА / Д. Э. Шкирьянов, А. К. Сучков, А. В. Гичевский // Веснік Магілёўскага дзяржаўнага ўніверсітэта імя А. А. Куляшова. Сер. С, Псіхалага-педагагічныя навукі. – 2021. – № 1 (57). – С. 67–72. URL: <https://rep.vsu.by/handle/123456789/26822> (дата обращения 21.01.2023).

5. Позняк, Ж. А. Основы методики организации учебных занятий фитнес-боксом в рамках дисциплины «Физическая культура» со студентами первого курса УВО / Ж. А. Позняк // Наука – образованию, производству, экономике: материалы 74 Регион. науч.-практ. конф. преподавателей, науч. сотр. и аспирантов, Витебск, 18 февр. 2022 г. / Витеб. гос. ун-т; редкол.: Е. Я. Аршанский (гл. ред.) [и др.]. – Витебск, 2012. – Т. 1. – С. 421–423. URL: <https://rep.vsu.by/handle/123456789/31757> (дата обращения 21.01.2023).