

средствами фитнес-бокса (на примере учреждения высшего образования) / Ж. А. Позняк // *Зборнік навуковых прац Акадэміі паслядыпломнай адукацыі*. – Минск, 2020. – Вып. 18. – С. 320–335.

4. Харлампиев, А. Г. Бокс – благородное искусство самозащиты: сборник / А. Г. Харлампиев, А. Ф. Гетье, К. В. Градополов. – М.: Фаир-Пресс, 2007. – 501 с.

5. Холодов, Ж. К. Теория и методика физической культуры и спорта: учеб. для студентов учреждений высш. проф. образования / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – 11-е изд., стер. – М.: Академия, 2013. – 480 с.

УДК 796.011.1 [378]

ИЗУЧЕНИЕ ОТНОШЕНИЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ К ФОРМИРОВАНИЮ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Позняк В.Е.*, Позняк Ж.А.*, Каныгина А.В.**

*УО «Витебский государственный университет имени П.М. Машерова»,
г. Витебск, Республика Беларусь

** УО «Витебский государственный ордена «Дружбы народов» медицинский университет»,
г. Витебск, Республика Беларусь

Введение. Формирование здорового образа жизни среди студенческой молодежи – это важное направление образовательной системы, поэтому необходимо способствовать формированию здорового образа жизни с применением различных средств физической культуры и спорта. Неоспорим тот факт, что с наступлением информационного века студенты все больше ведут малоподвижный образ жизни, все труднее их привлечь в двигательную активность [2, 3]. В результате, задачей кафедр физического воспитания становится заинтересовать студента в приобретении привычки к формированию здорового образа жизни.

Цель исследования – изучение отношений студенческой молодежи к формированию здорового образа жизни (ЗОЖ).

Материал и методы. Педагогическое исследование проводилось на базе УО «Витебский государственный университет имени П.М. Машерова» (ВГУ), и УО «Витебский государственный медицинский университет» (ВГМУ) в нем приняло участие 560 студентов, обучающихся на 1-4 курсах.

Методы исследования: анализ научно-методической литературы, педагогический эксперимент, анкетирование при помощи онлайн-сервиса google forms, методы математической статистики

Результаты и их обсуждение. Ответы на вопросы показали, что 96,9 % ВГУ и 95,4 % студентов ВГМУ выражают важность уделять внимание своему здоровью. При этом удовлетворены уровнем своего здоровья будущие педагоги 65,6 %, а будущие врачи на 35,3 %, при этом не удовлетворены – 17,9 % (ВГУ) и 41,2 % (ВГМУ), желают улучшить – 78,5% (ВГУ) и 88,2% (ВГМУ). Невнимание к своему здоровью студенты объясняют нехваткой времени (58,5 % – педагоги, 68,6 % – медики), отсутствием силы воли (35,9 % – педагоги, 27,5 % – медики), неумением организовывать режим дня (39 % – педагоги, 45,1 % – медики), недостатком знаний по формированию ЗОЖ (54, 4 % – педагоги; 7,8 % – медики).

При этом студенты выбирают двигательную активность, ведущим компонентом из составляющих ЗОЖ. Однако необходимо обратить внимание, что всего лишь около 50 % респондентов считают важным посещение учебной дисциплины «Физическая культура». В тоже время около половины студентов занимаются физическими упражнениями только на учебных занятиях по физической культуре и не принимают активную позицию в отношении самостоятельных занятий.

Вместе с тем хочется отметить ту половину молодежи, которая все-таки находит время на посещения фитнес клубов, тренажерных залов и др., а некоторые и просто бег на свежем воздухе. В результате получено из всех студентов 35,2 % занимаются самостоятельно физическими упражнениями, 23 % – аэробикой и фитнесом, 5 % – плавание, остальные респонденты не всегда находят время на постоянную двигательную активность.

Нами был поднят вопрос, для чего необходимо заниматься физическими упражнениями, студенты выбрали в первую очередь – сохранение и укрепление психического и физического здоровья, на втором месте – повышение уровня физической подготовленности и на третьем месте – получение удовольствия от занятий физическими упражнениями (рисунок 1).

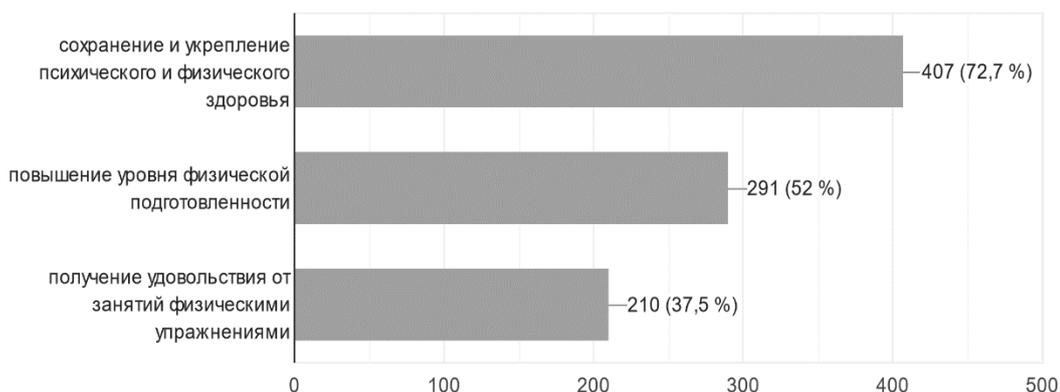


Рисунок 1 – Мотивы студентов для занятий физическими упражнениями

В век информационных технологий нас заинтересовал вопрос отношения студентов к внедрению информационных технологий в образовательный процесс по учебной дисциплине «Физическая культура», на что были получены следующие ответы: студенты готовы к применению мобильных приложений 63,2 %, применение онлайн-платформы – 29,6 %, а также заинтересованы в применении электронного паспорта здоровья – 27,3 %, получать информацию с университетского сайта о спортивно-массовых мероприятиях – 19,1 % (рисунок 2).

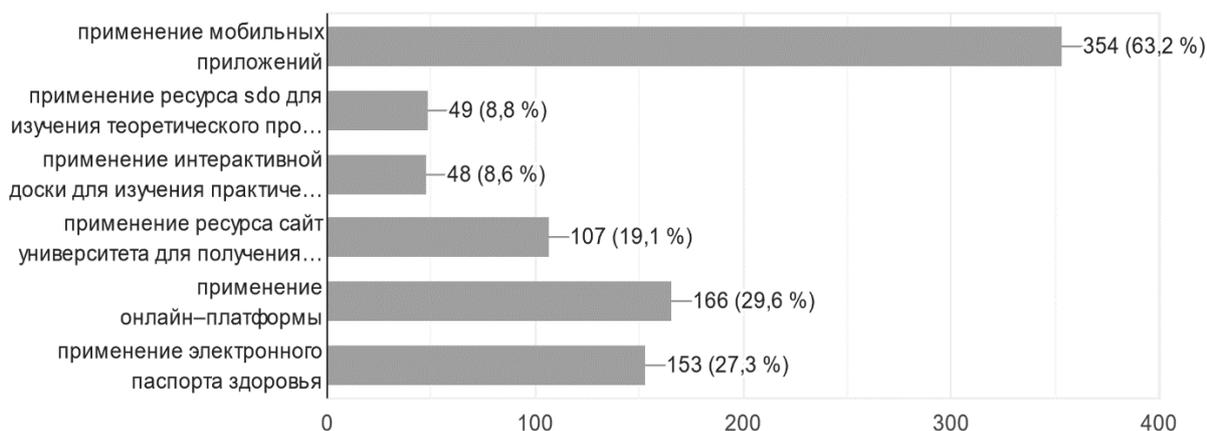


Рисунок 2 – Отношение студентов к рациональному применению информационных технологий в образовательном процессе по учебной дисциплине «Физическая культура»

Вместе с тем только 43,8 % респондентов применяют мобильные приложения для занятия двигательной активностью (рисунок 3).

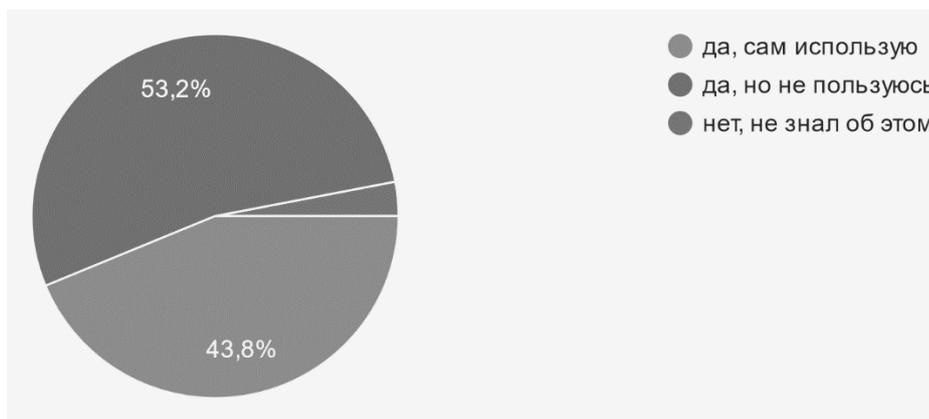


Рисунок 3 – Ответ на вопрос «Знаете ли Вы, что мобильные приложения могут использоваться для занятия спортом»

При этом, хочется отметить, что самое доступное мобильное приложение «Шагомер – счетчик шагов» используют 60 % опрошенных, 20,7 % иногда, 19,3 % не используют.

Выясняли и причины недостаточной популярности мобильных приложений при занятиях физическими упражнениями, были получены следующие три наиболее многочисленных ответа: недостаточный уровень научно-методической разработанности данного вопроса – 34,5 %; недостаточный уровень навыков самостоятельного использования мобильных приложений при организации физического воспитания – 38,6 %; слышали о возможности их применения, но не пробовали их в работе – 33 %.

Заключение. Таким образом, исследование знаний в области здорового образа жизни студенческой молодежи показало, что студенты заинтересованы в укреплении и сохранении своего здоровья, пути решения различны. При этом необходимо отметить, что внедрение современных средств, в том числе и мобильных приложений 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 [1, 4]

Литература.

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