

2. Антипина Ю. В. Исследование динамики результатов соревновательной деятельности и роста спортивного мастерства в триатлоне / Ю. В. Антипина, В. М. Башкин, Ю. В. Шулико // Ученые записки университета Лесгафта. 2018. № 3 (157). С. 21–28.

3. Граевская Н. Д. Спортивная медицина: Курс лекций и практические занятия: учебное пособие / Н. Д. Граевская, Т. И. Долматова. М.: Советский спорт, 2004. 304 с.

4. Ратов И. П. Биомеханические технологии подготовки спортсменов / И. П. Ратов, Г. И. Попов, А. А. Логинов, Б. В. Шмонин. М.: ФиС, 2007. 119 с.

УДК 796.011.1-057.87:613

ХАРАКТЕРИСТИКА ПОТРЕБНОСТИ В ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ И МЕДИЦИНСКИХ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ

Позняк В. Е.

Старший преподаватель

Позняк Ж. А.

Старший преподаватель

«Витебский государственный университет имени П.М. Машерова»

Витебск, Республика Беларусь

Каныгина А. В.

«Витебский государственный ордена Дружбы народов медицинский университет»

Витебск, Республика Беларусь

Аннотация. В статье рассматривается вопрос отношения студенческой молодежи педагогических и медицинских специальностей к здоровому образу жизни. Проводится сравнительная характеристика студентов двух разных специальностей.

Ключевые слова: студенты; здоровый образ жизни; здоровье; двигательная активность.

Актуальность. В современном мире, к профессиям педагог и врач предъявляют высокие требования. Данные специальности несут за собой, необходимость постоянно пополнять знания, работать со значительным напряжением сил, обладать развитым чувством ответственности за свои действия, выполнять функции своих выбранных профессий. Отметим, что это невозможно без формирования ответственной личности за собственное здоровье [3, 4]. 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...» [1]. Таким образом, задачей кафедр физического воспитания становится заинтересовать студента в приобретении привычки к формированию здорового образа жизни.

Цель исследования: характеристика знаний в области здорового образа жизни студентов педагогических и медицинских специальностей.

Методика и организация исследования. В педагогическом исследовании приняло участие 250 студентов 1–4 курсов Витебского государственного университета имени П.М. Машерова, обучающихся на педагогических специальностях и Витебского государственного медицинского университета, (группа здоровья по физической культуре: основная – 66,7 %, подготовительная – 23,1 %, специальная – 8,7 %, лечебной физической культуры – 1,5 %) в 2022/2023 учебном году.

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

Результаты исследования и их обсуждение. Проведенные нами исследования в области здорового образа жизни показали, что 96,9 % обучающихся на педагогических специальностях и 95,4 % на медицинских выражают важность уделять внимание своему здоровью. При этом удовлетворены уровнем своего здоровья будущие педагоги 65,6 %, не удовлетворены – 17,9 %, желают улучшить – 78,5 %. Будущие врачи удовлетворены на 35,3 %, не удовлетворены – 41,2 %, желают улучшить – 88,2 %. 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). Последнее утверждение подтвердилось при ответе на вопрос «Как Вы думаете, какие компоненты составляют ЗОЖ?»: было получено, что не все респонденты знают составляющие ЗОЖ [3] (рис. 1, 2).

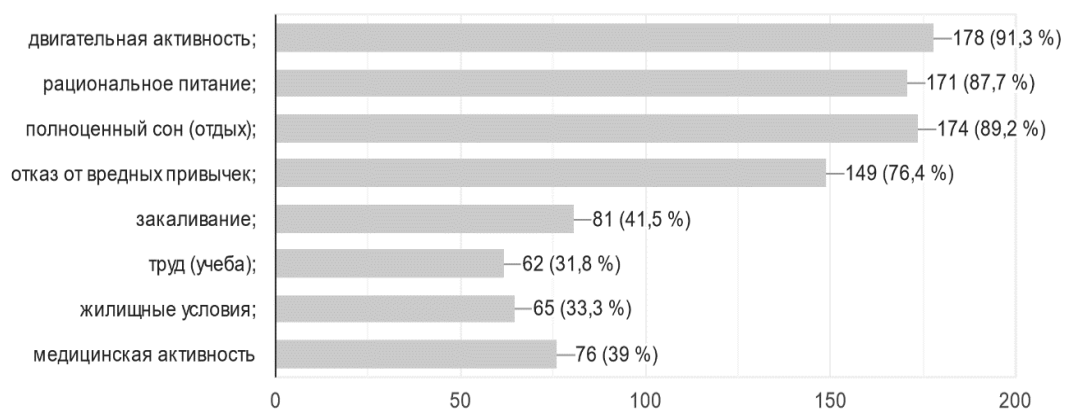


Рисунок 1 – Распределение по значимости компонентов составляющих ЗОЖ по мнению студентов ВГУ имени П.М. Машерова

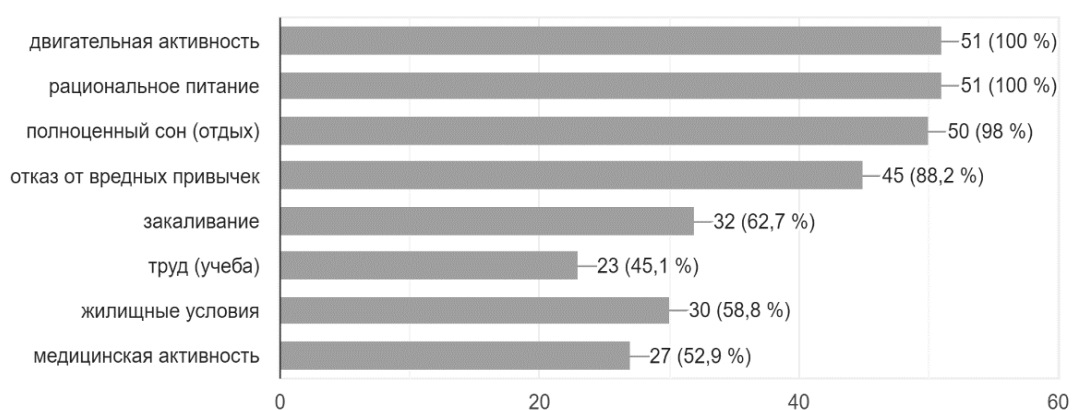


Рисунок 2 – Распределение по значимости компонентов составляющих ЗОЖ по мнению студентов ВГМУ

Но все же основная масса справедливо ставят на лидирующие позиции двигательную активность (91,3 % – педагоги, 100 % – медики), полноценный сон (отдых) (89,2 % – педагоги, 98 % – медики), рациональное питание (87,7 % – педагоги, 100 % – медики), отказ от вредных привычек (76,4 % – педагоги, 88,2 % – медики), закаливание (41,5 % – педагоги, 62,7 % – медики).

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 (рис. 3, 4, 5).

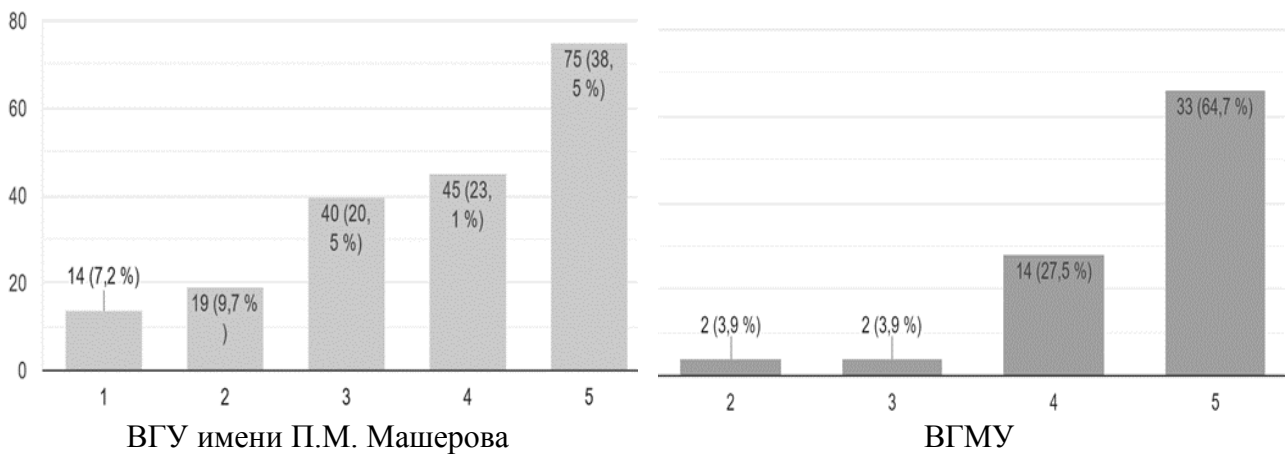


Рисунок 3 – Мнение студентов о важности рационального питания

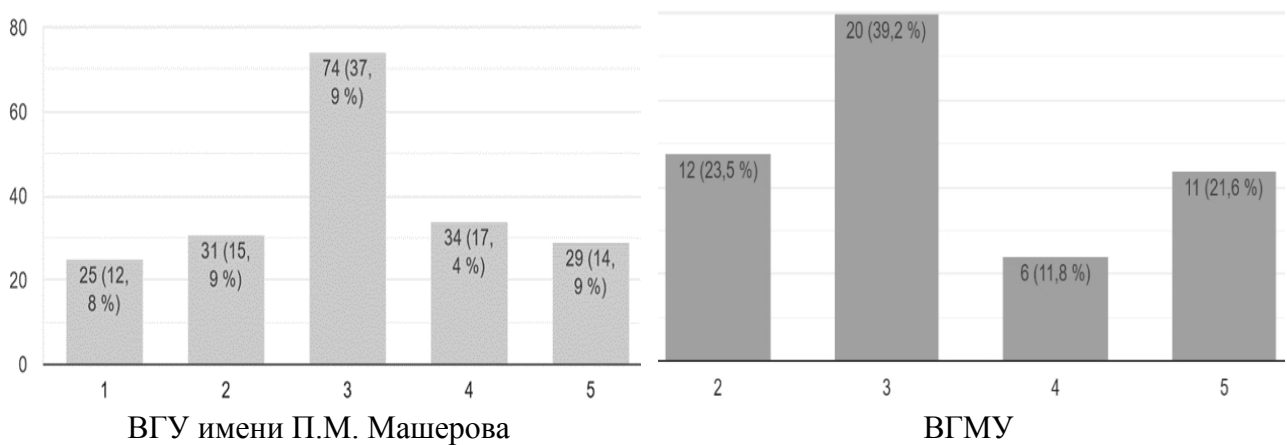


Рисунок 4 – Мнение студентов о важности закаливания (обливание водой, обтирание, прогулки на свежем воздухе, баня и др.)

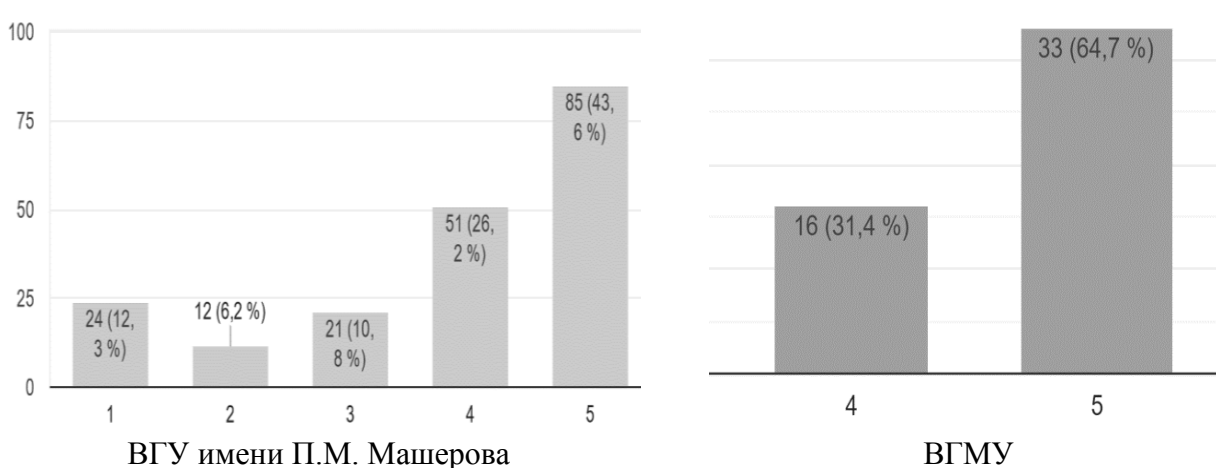


Рисунок 5 – Мнение студентов о важности двигательной активности

При этом, что не мало важно, обучающиеся отмечают нахождение на свежем воздухе более 2–3 часов в сутки (52,8 % – педагоги, 62,7 % – медики),

стремятся делать утреннюю гимнастику (выполняют 14,4 %, иногда 23,1 % – педагоги; выполняют 7,8 %, иногда 29,4 % – медики), занимаются самостоятельно физическими упражнениями (50,5 % – педагоги, 27,5 % – медики), посещают платно фитнес клубы, тренажерные залы и спортивные секции (34,4 % – педагоги, 19,6 % – медики), бесплатно тренируются в спортивных секциях (33,8 % – педагоги, 33,3 % – медики). Данную двигательную активность студенты объясняют сохранением и укреплением психического здоровья (64,6 % – педагоги, 78,4 % – медики), повышением уровня физической подготовленности (54,4 % – педагоги, 54,9 % – медики), получением удовольствия от занятий (50,3 % – педагоги, 60,8 % – медики).

Заключение. Таким образом, исследование знаний в области здорового образа жизни студентов педагогических и медицинских специальностей 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 [2, 5].

Список литературы:

1. Античные мыслители об искусстве: Сборник высказываний древнегреческих философов и писателей об искусстве [Электронный ресурс] / Общ. ред., ввводн. ст., коммент. В. Ф. Асмуса. 2-е изд., доп. М.: Искусство, 1938. 243 с.
2. 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).
3. Терентьев О. В. Здоровье человека как объект философского-аксиологического анализа: автореф. дис. ... канд. филос. наук: 09.00.01. М., 2008. 26 с.
4. Фурманов А. Г. Формирование здорового образа жизни: пособие / А. Г. Фурманов, В. А. Горовой. Мозырь : УО МГПУ им. И. П. Шамякина, 2012. 201 с.
5. Шкирьянов Д. Э. Управляемая самостоятельная работа студентов по учебной дисциплине «Физическая культура» с использованием мобильного приложения ТАБАТА [Электронный ресурс] / 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).