

ВЛИЯНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ НА ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У СТУДЕНТОВ

Белоконь С.С.

Гродненский государственный медицинский университет

Гродно, Республика Беларусь

Научный руководитель – Олешкевич Р.П.

Актуальность данного исследования обусловлена необходимостью преодоления противоречия между объективной потребностью общества в здоровых, профессионально эффективных специалистах и наблюдаемой тенденцией к ухудшению здоровья студенческой молодежи, а также недостаточной эффективностью существующих стандартизированных программ физического воспитания в решении этой задачи. Работа предлагает ценную эмпирическую основу для переосмысления роли физического воспитания в вузе как фундамента для формирования целостной, осознанной и мотивированной стратегии здорового образа жизни.

Цель. Выяснить роль двигательной активности в формировании здорового образа жизни студенческой молодежи Гродненского государственного медицинского университета (ГрГМУ) в процессе физического воспитания.

Методы исследования. Исследование проводилось с помощью анализа методической литературы, анкетирования, методом математической статистики. В исследовании приняли участие 536 студентов ГрГМУ в возрасте 18-23 лет.

Результаты и их обсуждение. Существуют различные трактовки понятия «здоровый образ жизни», но суть их сводится к сохранению и укреплению здоровья. Е. Н. Вайнер [1] считает, что здоровый образ жизни – это образ жизни, соответствующий генетически обусловленным типологическим особенностям данного человека, конкретным условиям его жизни, направленный на формирование, сохранение и укрепление здоровья и полноценное выполнение социально-биологических функций. Оптимальная двигательная активность в течении суток/недели является залогом здоровья сердечно-сосудистой системы, опорно-двигательного аппарата и мышечной системы соответственно. Важную роль в формировании физической активности играют спортивные традиции, система образования, место и роль физической культуры и спорта в этой системе, наличие современных программ физического воспитания и их реализация квалифицированными педагогами [2].

По результатам оценки анкетирования среди студентов было выяснено что студенты занимаются на физкультуре в течении недели

2 раза по 3 часа 10 минут. Из 536 людей имеют физическую активность во вне учебного времени – 23%. Они занимаются в среднем по 2 часа 2 раза в неделю. Имеют средние физические нагрузки. Среди студентов популярна йога, пилатес, плавание, танцы.

Установлено, что только 36,6% юношей и 23,9% девушек среди студентов удовлетворены своей физической активностью во время обучения в вузе. Определено, что больше всего удовлетворены своей двигательной активностью студенты-мужчины первого года обучения – 41,9%, что обусловлено лучшей материально-технической оснащённостью спортивной базы, преподавательского и тренерского состава, проведением спортивно-массовой работы в вузах по сравнению со школами. На втором-третьем курсах уровень удовлетворенности двигательной активностью снижается. Напротив, у студенток первого года обучения уровень удовлетворенности двигательной активностью низкий и практически не меняется на протяжении всего периода обучения. На специальном отделении только 20,8% студентов-юношей удовлетворены своей двигательной активностью, на основном отделении – 38,9%. Значительно более низкие показатели были получены у студенток: 18,6% – на специальном отделении, 23,1% – на основном.

Соответственно, дефицит двигательной активности приводит к ухудшению здоровья и развитию ряда заболеваний. Заболевания в значительной степени отражаются на снижении двигательной активности студентов и ее полной потере. В течение года 536 студентов потеряли по болезни 9521 человеко-дней, что составляет в среднем 14 дней в течение года на студента.

Было выяснено, что студенты 2 и 3 курса в большей степени потребляют алкоголь и страдают табачной зависимостью от всех остальных – 46%, а на 1 курсе – 5,47%, на 4 – 31,12%, на 5 – 23%, на 6 – 12%. Имеют заболевания опорно-двигательного аппарата (сколиоз, артрозы, остеохондроз, артрит) – 27% студентов, чаще всего сколиоз и остеохондроз. Наследственная отягощённость по болезням сердечно-сосудистой системы (имеют заболевание родители, дедушки/бабушки) имеется у 67% студентов. Нерегулярное питание имеется у 74,2% студентов: часто пропускают завтраки и обеды, едят неполноценно, часто употребляют «быстрые» углеводы. 68,7% студентов употребляют периодически различные биологически-активные добавки, витаминные комплексы. Сон в течении 8 часов имеют 32% студентов, менее 8 часов – 68%. Избыточную массу тела имеет 15% студентов.

Одной из ключевых задач физического воспитания является формирование у студентов ценностных ориентаций и осознания важности здорового образа жизни. Однако исследования показывают, что современная система физического воспитания в вузах не всегда эффективна:

у половины студентов наблюдается негативное отношение к занятиям и низкая мотивация к физической активности [3, с. 87].

Критерием успешности физического воспитания является уровень воспитанности студентов, включающий заботу о здоровье, физическую подготовленность, любовь к спорту и стремление к здоровому образу жизни.

Мотивирующими факторами для занятий физической культурой являются ответственность, дисциплина, удовольствие от занятий и пример преподавателей или друзей. Однако эти факторы теряют силу при возникновении трудностей.

Студенты предпочитают занятия в спортивных секциях (35,2%) и самостоятельные тренировки в группах (30,7%). Юноши чаще выбирают футбол, волейбол, единоборства и тренажеры, девушки – аэробику, шейпинг и гимнастику. Меньшей популярностью пользуются легкая атлетика и бег.

Эффективность занятий зависит от их содержания, эмоциональной атмосферы и выбора средств. Студенты ценят занятия с музыкой, а также тренировки на тренажерах и спортивные игры.

Главная цель физического воспитания – убедить студентов в значимости физической культуры для их жизни. Учебный процесс должен способствовать получению удовольствия от занятий, развитию долговременных ценностей и положительных эмоций, что заложит основы для здорового будущего [4]. Ухудшение здоровья студенческой молодежи Беларуси связано с низкой физической активностью, нерациональным питанием, вредными привычками, умственными перегрузками, стрессами и плохими санитарно-бытовыми условиями. Решение этих проблем требует улучшения окружающей среды, санитарных условий и изменения отношения студентов к здоровому образу жизни [5].

Формирование здорового образа жизни зависит от уровня культуры студентов и преподавателей. Установлено, что потребность в физическом самосовершенствовании связана с образовательным уровнем и профессиональной направленностью личности, что подчеркивает взаимосвязь физической и интеллектуальной активности.

Физическая активность студентов остается недостаточной: в среднем лишь 5,9% времени уделяется занятиям физкультурой, спортом и самостоятельным тренировкам. Многие вузы сократили часы физической культуры для старшекурсников, что негативно сказывается на их двигательной активности.

Высокая физическая активность способствует развитию физических качеств, улучшению здоровья и успешному выполнению учебных требований. Однако только 36,6% юношей и 23,9% девушек удовлетворены своей двигательной активностью. Наибольшая удовлетворенность наблюдается у первокурсников (41,9% юношей), тогда как у студенток этот показатель остается низким на всех курсах. На специальном отделении только

20,8% юношей и 18,6% девушек удовлетворены своей активностью, на основном – 38,9% и 23,1%, на спортивном – 45,8% и 35,4% соответственно.

Дефицит двигательной активности приводит к ухудшению здоровья. За год 645 студентов потеряли 10 478 человеко-дней из-за болезней, что составляет 4,45% от общего количества дней. Среди студентов, потерявших трудоспособность, было 2,18% юношей и 6,19% девушек первого курса, 2,69% и 4,48% – второго. На старших курсах ситуация ухудшается, особенно среди девушек. Наибольшие потери трудоспособности зафиксированы у студентов специального отделения (6,29%), затем у спортивного (4,3%), а наилучшие показатели – у основного. Основной причиной являются острые респираторные заболевания, особенно среди женщин.

Исследования выявили, что у большинства студентов отсутствует потребность в здоровом образе жизни, наблюдаются недостаток знаний, низкая активность, нерациональная организация учебы, нарушение личной гигиены и вредные привычки. Решение этой проблемы зависит от личного отношения студентов к своему здоровью, их желания сохранять его через самоорганизацию. Для этого необходимо вовлечение не только студентов и преподавателей, но и семьи, общественные организации, организации здравоохранения и различные спортивные структуры.

Существующая система физического воспитания не способна полностью изменить отношение студентов к здоровому образу жизни. Помимо развития физических навыков важно проводить воспитательную работу, направленную на формирование физкультурно-оздоровительных компетенций, которые пригодятся не только в вузе, но и в дальнейшей жизни. Ключевую роль здесь играет пропаганда здорового образа жизни через распространение соответствующих знаний.

Формирование установки на здоровый образ жизни должно включать:

- оценку знаний и навыков студентов в этой области;
- анализ состояния здоровья, вредных привычек и способов их устранения;
- осознание необходимости ведения здорового образа жизни;
- поощрение участия в физкультурно-оздоровительных мероприятиях;
- развитие положительного отношения к физической культуре и спорту;
- формирование психологической установки на поддержание двигательной активности и отказ от вредных привычек;
- подбор видов физической активности, соответствующих индивидуальным особенностям;
- убеждение в пользе занятий спортом для здоровья;
- постановку целей и их достижение, несмотря на трудности;
- разработку индивидуальных фитнес-программ.

1. Формирование здорового образа жизни у студентов требует подхода и адаптации педагогических технологий к их потребностям.

2. Оптимальная двигательная активность – ключевой фактор здоровья. Для студентов нормой считается 12–14 часов физической активности в неделю, что способствует развитию организма, повышению работоспособности и сохранению здоровья.

Список литературы

1. Вагнер, Р. Е. Современные физкультурно-оздоровительные технологии и их применение в физическом воспитании студентов высших учебных заведений / Р. Е. Вагнер, М. В. Борисова, А. Ю. Мусохранов // Научное обозрение. Педагогические науки. – 2020. – № 5. – С. 41-45.

2. Formation of readiness of future physical culture teachers for professional activity / K. Prontenko, I. Bloshchynskiy, G. Griban [et al.] // Universal Journal of Educational Research. – 2019. – Vol. 7, No. 9. – P. 1860-1868. – doi: 10.13189/ujer.2019.070903.

3. Булич, Е. Г. Здоровье человека: биологическая основа жизнедеятельности и двигательная активность в ее стимуляции / Е. Г. Булич, Ю. В. Муравов. – Киев : Олимпийская литература, 2022. – 424 с.

4. Professional stages of a physical education teacher as determined using fitness technologies / G. Griban, M. Kruk, Y. Kostyuk [et al.] // Journal of Physical Education and Sport. – 2018. – Vol. 18, No. 2. – P. 565-569. – doi: 10.7752/jpes.2018.02082.

5. Cucui, I. A. Study on Sports Activities in the Free Time of Gymnasium Cycle Students / I. A. Cucui // Revista Romaneasca pentru Educatie Multidimensionala. – 2018. – Vol. 10, No. 4. – P. 82-91.

ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ СТУДЕНТОВ КАК ФАКТОР УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ

Боровик Е.О., Суботковская В.Ю.

Гродненский государственный университет имени Я. Купалы

Гродно, Республика Беларусь

Научный руководитель – Седова Н.Ф.

Актуальность. В последние годы наблюдается устойчивая тенденция снижения уровня двигательной активности среди молодёжи. Это связано не только с ростом учебной нагрузки, но и с активным использованием гаджетов, развитием дистанционных форм обучения и общим увеличением времени, проводимого сидя. Студенты всё чаще выбирают малоподвижный стиль жизни, что со временем приводит к ухудшению физического состояния, снижению устойчивости к стрессу, нарушениям осанки и уменьшению общей работоспособности.