

Министерство образования Республики Беларусь
Учреждение образования
«Полоцкий государственный университет»

**ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА
В РЕСПУБЛИКЕ БЕЛАРУСЬ**

Электронный сборник материалов
Республиканского научно-практического семинара
(Новополоцк, 24 марта 2017 г.)

Новополоцк
2017

Все права на размножение и распространение в любой форме остаются за УО «Полоцкий государственный университет».

Нелегальное копирование и использование данного продукта запрещены.

Проблемы и перспективы развития физической культуры, спорта и туризма в Республике Беларусь : электрон. сб. материалов Респ. науч.-практ. семинара, Новополоцк, 24 марта 2017 г. / Полоц. гос. ун-т ; отв. за вып.: Е. Н. Борун. – Новополоцк : Полоцкий государственный университет, 2017. – 1 CD-ROM.

211440, ул. Блохина, 29,
г. Новополоцк
Тел.: 59-37-39, 39-40-46
<http://www.psu.by>

Компьютерная верстка: Дарьянова Татьяна Александровна
Программное обеспечение: Мядиль Анна Николаевна
Компьютерный дизайн: Мухоморова Мария Сергеевна

№ госрегистрации 3141711728

САМООЗДОРОВЛЕНИЕ КАК ВАЖНЫЙ КРИТЕРИЙ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ И ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

В.С. Гаркавий, старший преподаватель кафедры физвоспитания и спорта Гродненского государственного медицинского университета

З.З. Балог, преподаватель кафедры физвоспитания и спорта Гродненского государственного медицинского университета

Д.Н. Семашко, преподаватель кафедры физвоспитания и спорта Гродненского государственного медицинского университета

А.С. Добриогло, преподаватель кафедры физвоспитания и спорта Гродненского государственного медицинского университета

Проблема здоровья современной молодежи является одной из глобальных проблем системы здравоохранения нашей страны. Она неотделима от проблемы человека, возникает вместе с человеком и видоизменяется соответственно продвижению человеческой культуры. В статье рассматриваются актуальные вопросы формирования культуры здоровья студенческой молодежи. Концентрируется внимание на проблеме ценностного отношения студентов к собственному здоровью. Приведены данные анкетирования студентов первого курса Гродненского государственного медицинского университета в контексте направленности к самооздоровлению. Установлено, что у большинства будущих специалистов низкий уровень устремленности к самооздоровлению. Особое внимание акцентировано на необходимость определения первоочередных мер в этой сфере.

Одной из самых актуальных проблем является здоровье современной молодежи, поскольку именно от будущих специалистов во многом зависит развитие и благополучие любого государства. Именно здоровый человек есть наиболее конкурентоспособной на рынке труда, способный эффективно создавать духовные и материальные ценности, генерировать новые идеи и творчески их решать [1].

Согласно данным Министерства здравоохранения, почти 90% детей, учащейся молодежи и студентов имеют отклонения в состоянии здоровья, более 50 % – неудовлетворительный уровень физической подготовленности. Данные положения объясняют актуальность темы исследования, которая связана с необходимостью решения проблемы по самооздоровлению молодежи, что имеет важное теоретическое и практическое значение.

Цель исследования предусматривала анализ уровня здоровья студентов и их направленности в самооздоровлении, изучение факторов формирования культуры здоровья студенческой молодежи и определение первоочередных мероприятий в этой сфере.

Выбранное направление исследования выполнялось на кафедре физического воспитания и спорта. Теоретико-методологическую основу работы составили комплексное использование принципов научности и системного подхода, что и обусловило выбор методов исследования: общенаучных (анализ и обобщение научно-методической литературы); междисциплинарных (структурно-системный подход); медико-статистических (анализ медицинской документации для определения структуры (класса) заболеваний); эмпирических: анкетирование (анкета «Самооценка здоровья») и метод экспертной оценки.

Анализ результатов медицинского обследования студентов Гродненского государственного медицинского университета показал, что с общего количества студентов первого курса почти 30 % имеют отклонения в состоянии здоровья. Тенденцию к увеличению количества студентов специальных медицинских групп подтвердили и наши исследования.

Картина распределения по нозологическим формам имела такой вид: у 52 % студентов были выявлены заболевания органов зрения, нарушение деятельности опорно-двигательного аппарата зафиксировано в 27 % случаев, терапевтическая группа заболеваний, представлена болезнями сердечно-сосудистой и дыхательной систем и дисфункциями пищеварительного тракта обнаружена у 20 % студентов, 8 % занимает оториноларингологическая (ЛОР) группа и по 5 % – болезни нервной и эндокринной систем. Наряду с этим нозологическим распределением отдельные студенты имели отклонения со стороны мочеполовой системы – 1 % и заболевания кожных покровов – 2 %. 22,2 % первокурсников имеют сколиотическую осанку. Достаточно распространенным является плоскостопие – различные степени выявлены у 17,7 %.

Рост заболеваемости, который наблюдается в последние годы, объясняется многими причинами. Среди них стремительные изменения в социально-экономическом и политическом развитии страны, которые, безусловно, негативно отражаются на ценностных ориентациях подрастающего поколения, экологические проблемы, неэффективная стратегия здравоохранения, недочеты в организации системы образования. Но одной из главных причин, которая обобщает вышеупомянутые, является недостаточная сформированность у студентов культуры здоровья, отсутствие приоритета заботы о своем здоровье и целенаправленной деятельности по его укреплению, направленности на здоровый образ жизни [1,3].

Более того, большинство детей и подростков, даже тех, которые имеют значительные отклонения в состоянии здоровья, ведут нездоровый образ жизни. Подобная, а часто даже хуже ситуация наблюдается среди студентов ВУЗОВ, поскольку у большинства абитуриентов уже сформировано стойкое негативное отношение к здоровому образу жизни или просто нежелание заботиться о своем здоровье, которое, увы, достаточно часто закрепляется в студенческие годы [3].

Работая над исследованием, мы провели анкетирование со студентами первого курса Гродненского государственного медицинского университета. Студентам была предложена анкета для определения направленности к самооздоровлению. Анкета содержала вопросы, которые касались проблемы здорового образа жизни и отношения к собственному здоровью.

Обработав результаты, мы пришли к выводу, что 66 % студентов имеют низкий уровень направленности к самооздоровлению. Большинство из них не придерживаются рационального режима дня, нормального режима питания, занимаются минимальной физической активностью, близкой к гиподинамии. Значительная часть студентов имеют пагубные привычки (38 %). Следует заметить, что большинство респондентов указывало на такие вредные привычки, как курение и употребление алкогольных напитков. Больше половины студентов (55 %) страдают от психоэмоционального перенапряжения, имеют трудности в противостоянии негативным эмоциям и стрессовым состояниям. Значительное количество студентов (73 %) не занимаются утренней гигиенической гимнастикой, не занимаются спортом, не закаляют свой организм.

Лишь у 28% студентов выявлено стремление заботиться о своем здоровье, они регулярно выполняют утреннюю гимнастику, придерживаются нормального режима питания, стремятся повысить уровень собственного здоровья, пытаются противостоять негативным эмоциям и стрессовым состояниям. Еще меньше (18 %) интересуются знаниями о самопознании и самовоспитании, хотя это одно из самых актуальных направлений современной молодежи.

Надо отметить, что 43 % студентов желают получать новые знания о здоровье и мероприятиях по его укреплению, стремятся к культуре здоровья, однако не проявляют активности в этом направлении. Эти студенты не занимаются физической культурой, помимо занятий по расписанию, спорт их интересует лишь на экране телевизора; они систематически (1-2 раза в неделю) употребляют спиртные напитки, курят.

У 26 % студентов потребность в самооздоровлении не сформирована вообще. Эта категория студентов характеризуется бесцельным проведением

свободного времени, имеет вредные привычки. Студенты не занимаются физической культурой и спортом, не интересуются методами физического и психического закаливания, курят, употребляют спиртные напитки.

Полученные результаты анкетирования позволили нам сделать выводы о том, что с целью повышения эффективности формирования культуры здоровья студентов, необходимо, с одной стороны – четкая целенаправленная работа высших учебных заведений в этом направлении, а с другой - сознательное отношение самих студентов к собственному здоровью, активное противодействие негативным факторам, ответственность.

Однако, к сожалению, личному здоровью будущего специалиста не уделяется должное внимание ни в нормативных документах, ни в научных исследованиях, ни в системе профессиональной подготовки. Часто образовательные учреждения становятся полигоном для проверки различных инноваций в обучении.

Следовательно, формирование культуры здоровья будущих специалистов невозможно без включения студентов в этот процесс. Вместе с тем, основным содержанием процесса формирования культуры здоровья в будущем специалистов должен быть процесс развития студента как субъекта здоровьесберегающей и здоровьесформирующей деятельности. Или, другими словами, главная задача заключается в том, чтобы, во-первых, научить будущего специалиста сохранять, поддерживать и укреплять свое здоровье и здоровье близких людей. Во-вторых, социальная ситуация диктует необходимость педагогического воздействия этой деятельности студентов. Учитывая то, что процессы самоорганизации и саморегуляции у подавляющего большинства студентов сформированы слабо, необходимо внешнее управленческое воздействие в форме доброжелательных советов, стимулирование собственной активности, направленной на сохранение и укрепление здоровья [2].

Вышеуказанные данные свидетельствуют о том, что у большинства студентов низкий уровень направленности к самооздоровлению. Почти у трети будущих специалистов потребность в самооздоровлении не сформирована. Каждый второй студент, заканчивая учебу в вузе, имеет хроническое заболевание. Учитывая данную статистику, для улучшения качества здоровья наших студентов необходим современный подход к здоровью населения, и в первую очередь нашей молодежи. Он подразумевает исследование, признание и внедрение комплексных государственных реабилитационных программ, которые предполагают создание условий для ведения человеком здорового образа жизни: занятия оздоровительным фитнесом,

рациональное питание, закаливание организма, отказ от пагубных привычек, охрану окружающей среды от загрязнения.

Для того чтобы решить проблему отношение студента к укреплению своего здоровья, подтолкнуть его к систематическим занятиям физическими упражнениями, следует создать широкую систему соответствующего образования, учитывая биологические, психологические, экономические, социальные условия и факторы. В связи с этим нужна и разработка критерия оценки успешности физического воспитания. Она может быть более гуманистической и гибкой, а нормативы - доступными для усвоения всеми студентами.

ЛИТЕРАТУРА

1. Апанасенко, Г. Л. Индивидуальное здоровье: теория и практика. Введение в теорию индивидуального здоровья / Г. Л. Апанасенко, Л. А. Попова. – К.: Медкнига, 2011. – 107 с.
2. Волкова, Н.И. Современные здоровьесберегающие технологии в системе высшего образования: методические рекомендации / Н.И.Волкова, И.В.Якимец. – Минск: БГТУ, 2011. – 60 с.
3. Колосовская, Л. А. Режим дня и факторы, ухудшающие здоровье студентов специального учебного отделения/ Л. А. Колосовская, Е. А. Олешкевич, Н. Г. Демидчик// Оздоровительная физическая культура молодежи: актуальные проблемы и перспективы: Тезисы докладов Международной научно-практической конференции (г. Минск, 25–26 апреля 2013 г.) /БГМУ. – Минск, 2013. С. 183-187.