

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

ПРОБЛЕМЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

УДК 504. 75

ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ КАК КОМПОНЕНТ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Н. И. Апрасюхина, кандидат биологических наук, доцент кафедры физической культуры и спорта Полоцкого государственного университета

Введение. В течение всей жизни на человека оказывают влияние самые разнообразные факторы внешней и внутренней среды организма. Всемирной организацией здравоохранения было выделено более 200 факторов, которые оказывают самое значительное, существенное влияние на современного человека. Особого внимания заслуживают первые три из указанных. Это – *гиподинамия* (недостаток движения), *неправильное питание* (и прежде всего, избыточный вес) и *вредные привычки* (употребление алкоголя, никотина, наркотиков и других химических веществ). Четвертое место занимает неблагоприятная экологическая обстановка во многих странах мира.

Неблагоприятное влияние первых трех факторов есть результат неправильного поведения самого человека, недостаточного воспитания, отсутствия у него простых и ясных знаний о разрушающем действии на здоровье каждого фактора в отдельности. Если первые три фактора зависят непосредственно от самого человека, от его мировоззрения, культуры и поведения, то решение экологических проблем зависит от совместных усилий многих стран.

Таким образом, *здоровый образ жизни* – это поведение человека, которое отражает определенную жизненную позицию, направлено на сохранение и укрепление здоровья и основано на выполнении норм, правил и требований личной и общей гигиены[1].

Оптимальная двигательная активность является одним из ключевых аспектов здорового образа жизни. Она делает человека не только физически более привлекательным, но и существенно улучшает его здоровье, позитивно влияет на продолжительность жизни, в первую очередь, активной ее части. Риск развития у него опасных для жизни заболеваний сосудов сердца и мозга, сахарного диабета, рака является достоверно более низким.

По данным медиков регулярная двигательная активность обеспечивает снижение риска внезапной смерти, в первую очередь, ранней, острых сосудистых заболеваний сердца и мозга, артериальной гипертензии, сахарного диабета, психических нарушений[2, 3]. Таким образом, состояние здоровья человека напрямую связано с уровнем его двигательной активности.

Проблема укрепления здоровья студентов носит стратегический характер для государства и общества. Задачей высших учебных заведений является подготовка физически здоровых специалистов, способных долго сохранять работоспособность и творческую активность. Хорошее здоровье в совокупности с социальной зрелостью являются необходимыми условиями получения высшего профессионального образования, так как овладение науками сегодня требует от студентов ВУЗов больших умственных, физических и психоэмоциональных затрат. Анализ научной литературы, посвященной проблеме здоровья студенческой молодежи, показывает, что за последние годы она стала еще более актуальной.

Состояние здоровья студентов во многом зависит от образа жизни. В связи с этим повышенное внимание обращается на организацию здорового образа жизни студентов.

Результаты исследования. Объектом исследования служили образ жизни и двигательная активность студентов 1 – 4 курсов спортивно-педагогического факультета (44 человека) и 4 курса историко-филологического факультета (41 человек) Полоцкого государственного университета.

В исследовании принимали участие студенты именно этих факультетов, так как в ходе ранее проведенных исследований по изучению состояния здоровья студентов 9-ти факультетов Полоцкого государственного университета было установлено, что интенсивный показатель заболеваемости самый низкий у студентов спортивно-педагогического факультета (СПФ), у студентов историко-филологического факультета (ИФФ) – самый высокий [4].

Нами была разработана анкета, которая включала 18 вопросов, касающихся здорового образа жизни, двигательной активности, а также состояния здоровья студентов. Анкета содержала вопросы различной направленности, и большинство вопросов предполагало несколько вариантов ответов.

Анализ результатов анкетирования показал, что большинство студентов СПФ (68,3%) оценивают свое здоровье как хорошее, 29,3% – как удовлетворительное. В то же время 58,5% студентов ИФФ определили свое здоровье как удовлетворительное, а 41,5 % – как хорошее.

24,4% студентов СПФ и 53,7% студентов ИФФ дают определение понятию «здоровый образ жизни» и называют его главные составляющие компоненты; имеют общее представление об этом понятии 58,5% студентов СПФ и 39% студентов ИФФ.

Анализ ответов на вопрос «Что необходимо для ведения здорового образа жизни?» показал, что у студентов обоих факультетов недостаточно знаний о том, что необходимо для ведения здорового образа жизни, т. к. 34,2% студентов СПФ и 48,5% студентов ИФФ выбрали вариант ответа «наличие соответствующих знаний». Также важными факторами, по мнению студентов, являются желание (СПФ – 41,5%, ИФФ – 95%) и сила воли (СПФ – 34,2%, ИФФ – 70,8%), наличие денежных средств – СПФ – 17,1%, ИФФ – 48,5%;

Самыми важными людьми, которые должны помогать вести здоровый образ жизни, 51,2% студентов СПФ считают тренеров; самих себя (СПФ – 46,4%, ИФФ – 87,8%). Важную роль в этом вопросе студенты отводят родителям (СПФ – 31,7%, ИФФ – 29,3%) и друзьям – СПФ – 22%, ИФФ – 29,3%.

По данным исследования, около 83% студентов СПФ занимаются физической культурой и спортом. На ИФФ наблюдается совершенно другая картина: 49% опрошенных ответили, что не занимаются физической культурой и спортом.

Ответы на вопрос «Сколько часов в неделю Вы занимаетесь физической культурой?» распределились следующим образом: 1 – 2 часа – СПФ – 2,4%, ИФФ – 17,1%; 3 – 4 часа – СПФ – 23,8%, ИФФ – 26,8%; 5 – 6 часов – СПФ – 33,3%, ИФФ – 24,4%; 7 – 8 часов – СПФ – 14,3%, ИФФ – 14,6%; более 8 часов – СПФ – 26,2%, ИФФ – 9,8%; 0 часов – ИФФ – 7,3 %.

На вопрос «Сколько из них Вы занимаетесь самостоятельно?» 29,3% опрошенных студентов ИФФ и 15% респондентов СПФ ответили, что не занимаются физической культурой самостоятельно. Занимаются 1 – 2 часа – СПФ – 22,5%, ИФФ – 36,6%; 3 – 4 часа – СПФ – 30%, ИФФ – 21,9%; 5 – 6 часов – СПФ – 32,5%, ИФФ – 7,3%.

Кроме того, 14,6% студентов ИФФ указали, что не занимаются на обязательных занятиях по физической культуре, и 7,3 % респондентов ИФФ ответили, что они совсем не занимаются физической культурой.

Большинство респондентов (СПФ – 83%, ИФФ – 95,1%) считают, что спорт оказывает на здоровье человека положительное влияние.

95% студентов СПФ положительно относятся к физической культуре, 83% студентов СПФ считают, что физическая культура оказывает положительное влияние на здоровье человека.

А вот на ИФФ другая картина: всего 51% опрошенных студентов занимаются физической культурой и спортом, хотя 95,1% студентов считает, что физическая культура положительно влияет на организм человека, 96% опрошенных положительно относится к физической культуре.

Регулярность занятий физическими упражнениями следующая:

Среди студентов спортивно-педагогического факультета: от случая к случаю – 17%, 1 – 2 раза в неделю – 34,2%, 3 – 4 раза в неделю – 19,5%, ежедневно – 7,3%, постоянно – 19,5%, круглый год – 2,4%.

Среди студентов историко-филологического факультета: от случая к случаю – 14,6%, 1 – 2 раза в неделю – 31,7%, 3 – 4 раза в неделю – 29,3%, ежедневно – 14,6%, постоянно – 19,5%.

Основными причинами, побуждающими студентов заниматься физкультурно-спортивной деятельностью, являются желание улучшить фигуру, похудеть – этот вариант ответа оказался популярным у 70% девушек СПФ и 78% девушек ИФФ. 53,7% студентов ИФФ назвали также стремление к эмоциональной разгрузке, получению положительных эмоций, общению, поддержание хорошего настроения, азарт. 26,8% студентов СПФ и 66% студентов ИФФ занимаются ФКиС с целью укрепления здоровья. 29,3% студентов СПФ и 19,5% студентов ИФФ побуждают к занятиям такие причины, как самоутверждение, развитие морально-волевых качеств, а 31,7% студентов СПФ хотят добиться спортивных результатов.

Оценивают свой двигательный режим как достаточный для нормальной жизнедеятельности и сохранения здоровья 56,1% опрошенных студентов СПФ и 65,9% студентов ИФФ, считают недостаточным – 34,2% (СПФ) и 34,1% (ИФФ), оставляют этот вопрос без внимания 9,8% (СПФ).

34,2 % студентов СПФ и 70,8 % студентов ИФФ считают, что в результате занятий физкультурно-спортивной деятельностью у них повысилась работоспособность, улучшилось самочувствие; 34,2% студентов СПФ и 22 % ИФФ считают, что они стали реже болеть. У 36,6% студентов СПФ и 39% студентов ИФФ улучшились показатели физического развития. Показательным является то, что 22% студентов СПФ выполнили нормативы на спортивный разряд.

Отсутствие свободного времени (СПФ – 36,6%, ИФФ – 61%) и слабая организационная работа (СПФ – 36,6%, ИФФ – 26,8%), нежелание заниматься физической культурой – СПФ – 19,5%, ИФФ – 12,2% – главные причины, мешающие заниматься ФК и С.

В целом по университету наблюдается тенденция снижения показателей физической подготовленности студентов. Основными причинами такого спада являются низкие физические данные абитуриентов, поступаю-

щих в университет, недостаточная мотивация студентов на физкультурно-спортивную деятельность, недостаточная материально-техническая база для занятий физкультурой и спортом.

Выводы. Таким образом, проведенными исследованиями установлено, что уровень двигательной активности студентов историко-филологического факультета значительно ниже, чем у студентов спортивно-педагогического факультета, показатели здоровья которых гораздо выше, чем у студентов ИФФ, что, вероятно, напрямую связано с более активными занятиями физической культурой.

Двигательная активность имеет тесную связь с состоянием здоровья студентов, поэтому необходимо уделять больше внимания важности двигательной активности как компонента здорового образа жизни. Также в ходе работы выяснено, что у студентов недостаточно соответствующих знаний для ведения здорового образа жизни.

ЛИТЕРАТУРА

1. Марков, В. В. Основы здорового образа жизни и профилактика болезней: Учеб. пособие для студ.высш. пед. учеб. заведений // В. В. Марков. – М.: Издательский центр «Академия», 2001.– 320 с.
2. Вайнбаум, Я. С. Гигиена физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Я. С. Вайнбаум, В. И. Коваль, Т. А. Родионова. – М.: Академия, 2003. – 240 с.
3. Дубровский, В. И. Валеология. Здоровый образ жизни / В. И. Дубровский. – М.: Кнопка, 2001. – 560 с.
4. Павловский С. В. Динамика состояния здоровья студентов УО «ПГУ» / С. В. Павловский, Н. И. Апрасюхина // Вестник Полоцкого государственного университета. – 2009. – № 5. – С. 117–122.