

Соблюдение здорового образа жизни студентов Приамурского государственного университета им. Шолом-Алейхема

Ерофеева Татьяна Андреевна

Приамурский государственный университет им. Шолом-Алейхема

Студент

Аннотация

В данной статье рассказывается об исследовании, проводимом на студентах Приамурского государственного университета им. Шолом-Алейхема, на их знания и соблюдения здорового образа жизни, а также их отношение к здоровому образу жизни в целом.

Ключевые слова: здоровье, физическое воспитание, студенты, анализ, физическая культура, значимые факторы

Maintaining a healthy lifestyle Sholom-Aleichem Pryamursky State University students

Erofeeva Tatiana Andreevna

Sholom-Aleichem Priamursky State University

student

Abstract

This article describes a study conducted on the basis of students of Sholom-Aleichem Priamursky State University, about your knowledge and commitment to a healthy lifestyle, as well as their attitude to a healthy lifestyle in General.

Keywords: health, physical education, students, analysis, physical culture, significant factors

Здоровье - это состояние организма, при котором все функции организма уравновешены с внешней средой и отсутствуют какие-либо заболевания.

Отношение студентов к физической культуре и спорту является одной из актуальных проблем учебно-воспитательного процесса, дальнейшего развития и расширения массовой оздоровительной, физкультурной и спортивной работы

Именно поэтому была выбрана данная тема для исследования.

Цель исследования: выявить отношение современных студентов к формированию здорового образа жизни.

Для достижения цели физического воспитания и решения задач, направленных на изучение контингента студентов, выявление отношения и ценностных ориентаций на физическую культуру, вовлеченности в физкультурно-спортивную деятельность студентов первого курса

«Приамурского государственного университета им.Шолом-Алейхема», был применен метод анкетирования. Обработка результатов осуществлялась путем подсчёта ответов студентов по каждому заданному вопросу.

Опросный лист включал в себя 17 вопросов, в которых выясняется, какую информацию студенты хотели бы получать, что знают, умеют в сфере физической культуры, что они читают, смотрят, что для них здоровый образ жизни, как они его ведут и чем занимаются, какие факторы оказывают влияние на формирование интереса студента к физической культуре.

Одной из главных задач физического воспитания является привлечение всех студентов к занятиям физической культурой. Однако интерес обучающихся к физической культуре и спорту, удовлетворенность организацией этих занятий изучены недостаточно.

Был проведен обзор таких исследований как 1. Войт Л.Н. «Здоровый образ жизни», 2. Пильщикова В.В., Бондина В.М., Губарева Д.А., Пузанова Е.А., Липатова А.С. «Основы здорового образа жизни», 3. В.А. Белова, Е.Е. Богданова «Основы здорового образа жизни студента вуза».

Было проведено анонимное анкетирование 75 студентов 1-го курса. Анкетирование проводилось полностью анонимно, без распределения по гендерному признаку.

Для наглядного примера, прилагаются диаграммы с процентным соотношением ответов студентов на самые важные вопросы:

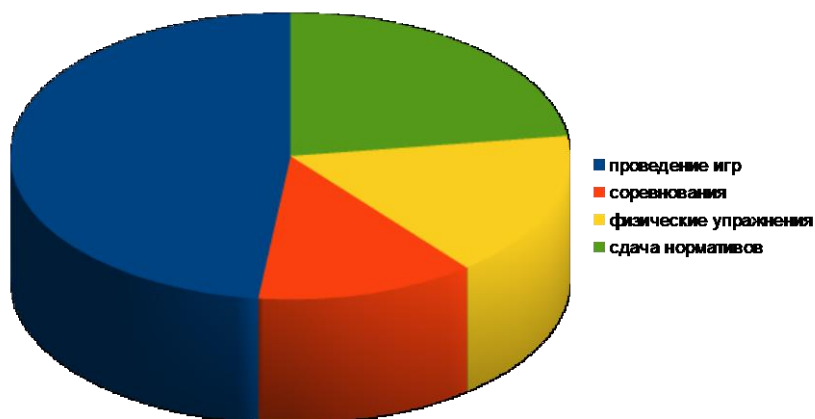


Рисунок 1. «Что нравится вам в занятиях физической культурой?»

Уроки физической культуры привлекательны для большинства респондентов, что определяет их положительное отношение. А привлекательными являются такие аспекты занятий, как наличие игр, проведение соревнований, физические упражнения, сдача нормативов.

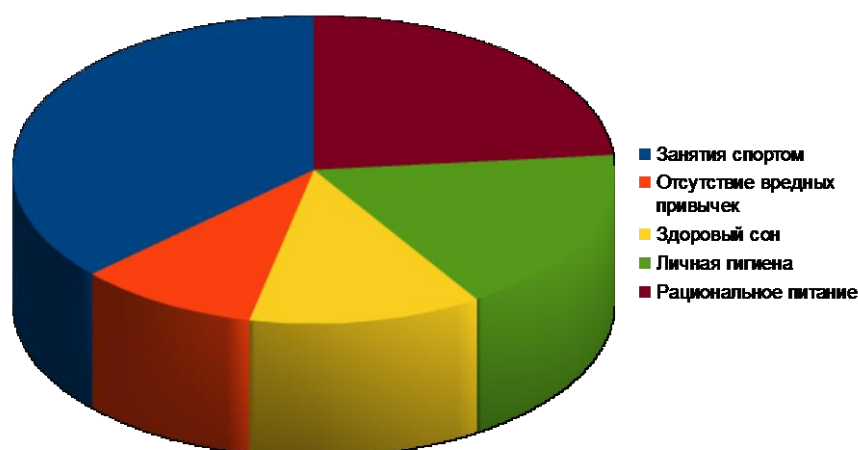


Рисунок 2. «Что для вас здоровый образ жизни?»

Исходя из данной диаграммы, можно увидеть, что студенты выбрали следующие варианты ответов: занятия спортом, отсутствие вредных привычек, здоровый сон, личная гигиена, рациональное питание. Суждения студентов о влиянии физической культуры на здоровье в большей степени связаны с улучшением пропорций телосложения (68 %), развитием мускулатуры (62 %) и физических качеств (41 %).

Интересно то, что на вопрос: «Что вы делаете для укрепления собственного здоровья?» - 49 человек ответили: стараюсь выспаться, не переутомляться, 11 человек- соблюдаю режим дня, 10 человек: занимаюсь физическими нагрузками (танцы, фитнес, зал), 5 человек- закаливаюсь.

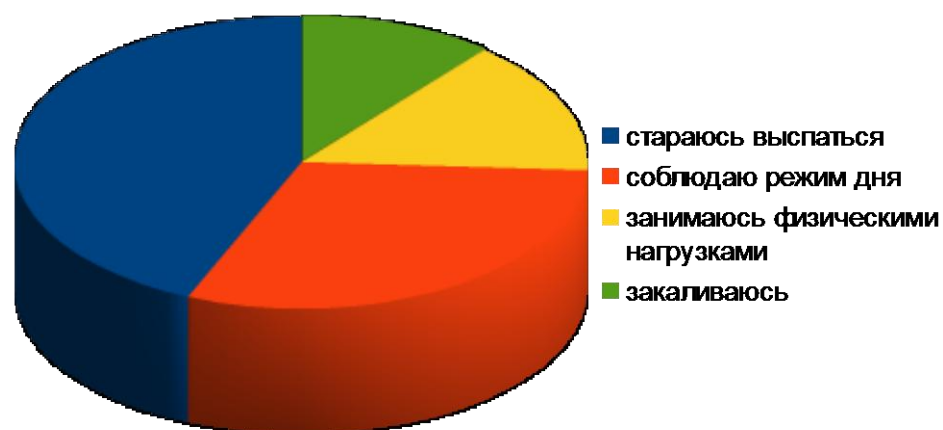


Рисунок 3. «Что вы делаете для укрепления собственного здоровья?»

А вот мнение самих студентов о том, как они оценивают своё состояние здоровья: оценивают состояние своего здоровья: как отличное и хорошее – 70 человек, как удовлетворительное — 3 человека, как плохое — 2 человека.

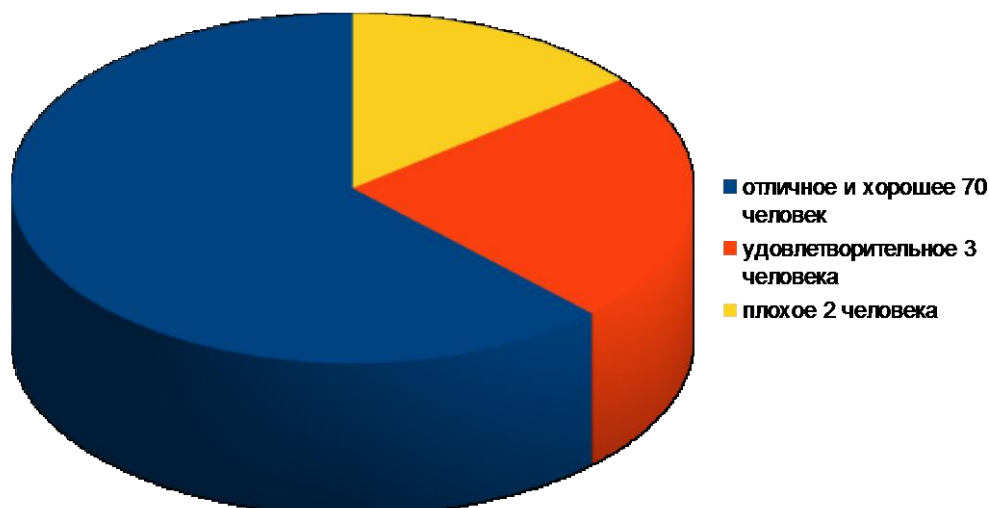


Рисунок 4. «Оцените своё состояние здоровья»

Данные анкетирования подтверждают исследования о состоянии здоровья студентов.

Анализ действительного отношения студентов к физкультуре и спорту показывает, что их положительное мнение во многом является показным, словесным.

Для того чтобы физическая культура стала полноценным фактором становления специалиста, она должна быть лично значимой для студента. Очевидно, что в значительной мере этому будет способствовать осмысление студентами теоретических основ физической культуры как науки. Как показали исследования, студенты-первокурсники обладают низким уровнем грамотности о здоровье и профилактике заболеваний.

Результаты исследования показали, что потребность в здоровье занимает ведущее место в иерархии жизненных ценностей. Однако, между потребностью студентов в здоровье и усилиями, направленными на его формирование и сохранение, существует явное несоответствие, причиной которого является недостаточная валеологическая грамотность. Данные о студентах, собранные в исследовании, позволили выявить связь структуры досуга с состоянием здоровья студента. Так, из исследования мы увидели: кто меньше сидит за компьютером, тот имеет отличное зрение и не носит очки. Кто занимается дополнительно физкультурой и спортом, может составить самостоятельно комплексы упражнений для развития организма; А если живут дома, то и питаются не реже 3-х раз в день. Эта истина, конечно, не новая, но и не устаревшая. Изучение ценностных ориентаций современных студентов и их отношение к физической культуре и спорту позволит наметить пути совершенствования процесса физического воспитания в высших учебных заведениях.

Ценностное отношение к физической культуре и спорту формируется в реальной жизнедеятельности, когда эти ценности подтверждаются на

практике и превращаются в реальные мотивы поведения студентов. Чтобы решить проблемы, связанные с плохим здоровьем и физическим развитием, нужно мотивировать студентов заниматься физической культурой.

Анализ опросных листов позволил прийти к заключению, что отношение и ценностные ориентации студента на физическую культуру влияют на выбор вида спорта или системы упражнений в вузе и определяют активность студента в учебных занятиях физическими упражнениями.

Полученные результаты позволяют прийти к мысли на дальнейшее изучение отношения и ценностных ориентаций студентов, формирования деятельного отношения к физической культуре, разработку путей повышения образовательной направленности физического воспитания, вовлечения в физкультурно-спортивную деятельность.

Библиографический список

1. Физическая культура: учебно-методический комплекс (для студентов экономических специальностей) / С.И. Бочкарева, Кокоулина О.П., Копылова Н.Е., Н.Ф. Митина, А.Г. Ростеванов А.Г. М.: Изд. Центр ЕАО И, 2011. 344 с.
2. Егорычев А.О., Цыба И.А., Мещеряков С.П. Физическая культура. Методико-практический раздел: Учебное пособие. М.: Издательский центр РГУ нефти и газа (НИУ) имени И.М. Губкина, 2017. 97 с
3. Физическая культура (часть 1): учебное пособие для студентов вузов / С.Ю. Иванова, Е.В. Сантеева, Ю.В. Гребенникова и др.; Кемеровский технологический институт пищевой промышленности (университет). Кемерово, 2016. 154 с.
4. Капилевич Л.В., Андреев В.И. Здоровье и здоровый образ жизни: учебное пособие. Томск: Изд-во Томского политехнического университета, 2008. 102 с.
5. Айзман, Р. И., Рубанович В. Б., Суботялов М. А. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни: Учебное пособие. Новосибирск: Сиб. унив. изд-во, 2010. 214 с