

Ярошевич Ирина Наумовна,
доцент, Ангарский государственный технический университет,
e-mail: sport@angtu.ru

ОСОБЕННОСТИ ВОСПИТАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ ПЕРВОГО КУРСА

Yaroshevich I.N.

FEATURES OF HEALTHY LIFESTYLE EDUCATION FIRST-YEAR STUDENTS

Аннотация. С целью определения места физической культуры в жизни обучающихся был проведен анкетный опрос для студентов ФГБОУ ВО «Ангарский государственный технический университет». Определены значимость здорового образа жизни, состояние здоровья и уровень физической подготовленности студентов первого курса. Сформулированы мероприятия в области воспитания здорового образа жизни обучающихся.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, физическая подготовленность, студенты первого курса, анкетный опрос.

Abstract. In order to determine the place of physical culture in the life of students, a questionnaire survey was conducted for students of the Angarsk State Technical University. The significance of a healthy lifestyle, the state of health and the level of physical fitness of first-year students are determined. Measures in the field of education of a healthy lifestyle of students are formulated.

Keywords: healthy lifestyle, physical fitness, first-year students, questionnaire survey.

На современном этапе развития общества образование и здоровье личности неразрывно связаны, так как прежде всего образование обеспечивает формирование культуры здоровья личности.

Здоровье студентов представляет ряд составляющих: физическое, психическое, социальное, духовное, их взаимосвязь и взаимозависимость [1].

Для определения направлений в области развития воспитания здорового образа жизни с целью сохранения и укрепления здоровья молодого поколения на базе ФГБОУ ВО «Ангарский государственный технический университет» был проведен анкетный опрос студентов первого курса.

Целью опроса было определение места физической культуры в жизни обучающихся. Было задано несколько вопросов, касающихся мнения студентов о роли и месте в их жизни физической культуры, отношения их к здоровому образу жизни, а также их причастность к занятиям физической культурой в современной действительности.

В данном опросе приняло участие 72 студента первого курса, обучающихся в университете.

В ходе опроса были получены следующие данные. На первый вопрос: «Можете ли Вы себя считать здоровым человеком?» из общего числа опрошенных 39,4% ответили, что они здоровые; 42,4% - затрудняются в определении своей позиции, 18,2% - имеют отклонения в состоянии их здоровья.

Респондентам было предложено самим оценить степень своего здоровья и физической подготовки. Совершенно здоровыми считают себя только 12% от числа опрошенных, удовлетворительным оценили свое здоровье 58%, хроническими заболеваниями болеют 11% студентов и периодически заболевают в течение года 19% студентов.

Физическая подготовка оценена была следующим образом: имеют отличное здоровье - 12%, имеют хорошее здоровье – 34% (это те студенты, которые занимаются постоянно физическими упражнениями), слабая физическая подготовка у 37% студентов и не смогли определиться - 17% от числа опрошенных.

Отметим, что многие молодые люди не понимают и не интересуются причинами и характером своего заболевания. Приносят на занятия физической культурой преподавателям освобождение от врачей и придерживаются позиции не заниматься физическими нагрузками.

Такое безответственное и равнодушное отношение к своему здоровью заставляет задумываться преподавателей. Как следствие, возникает необходимость в объяснении студентам, что человечеством накоплен опыт по профилактике и лечению большого числа заболеваний с использованием средств физической культуры.

Часто со студентами проводятся беседы о том, что двигательная активность человека является одним из основных принципов здорового образа жизни.

Также обучающимся был задан вопрос: «Что Вам мешает уделять больше внимания физическому развитию и регулярно в Ваши молодые годы заниматься спортом»? Опрос показал, что 80% студентов ссылаются на отсутствие свободного времени, 7% - на материальные трудности, 13% - на нежелание.

Таким образом, по итогам опроса студентов можно сделать вывод о том, что преподавателям необходимо постоянно на занятиях по физической культуре объяснять первокурсникам о пользе здорового образа жизни. Кроме того, требуются регулярные беседы о том, что каждый человек должен заботиться о своем здоровье, о физическом совершенствовании и обладать знаниями в области гигиены и медицинской помощи.

Отсюда следует аксиома: «Чтобы изменить свою жизнь, нужно лишь изменить самого себя», что подчеркивает актуализацию усиления образовательного и гуманитарного компонентов физической культуры в вузе.

ЛИТЕРАТУРА

1. **Соловьев М.Г.** Основы здорового образа жизни и методика оздоровительной физкультуры / М.Г.Соловьев. – Ставрополь, СГУ, 2012. – 111с. – Текст: непосредственный.