

ГОРБАТ Я.В., строительный факультет,
гр. П-332, г. Брест, БрГТУ,
научный руководитель – Орлова Н.В., канд. пед. наук, доцент
кафедры ФВиС, г. Брест, БрГТУ

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ В ОРГАНИЗАЦИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ

Введение. Здоровый образ жизни на этапе студенчества является важнейшим социальным фактором, проходящим все уровни современного социума, влияя на основные сферы жизнедеятельности общества в целом.

Цель работы – изучить проблемы здорового образа жизни студенческой молодежи и определить эффективные средства и методы его развития и совершенствования.

Методы исследования. Изучение и обобщение материалов литературных источников, анкетирование, опрос, педагогический эксперимент, методы математической обработки.

Обсуждение результатов. Ввиду недостаточности исследований взаимосвязи здорового образа жизни и социальных позиций студенческой молодежи, нами было принято решение изучить проблемы здорового образа жизни студенческой молодежи на студентах специальной медицинской группы и студентах, занимающихся в спортивных секциях.

Ответы студентов, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, на вопрос «Занимаетесь ли Вы физкультурно-оздоровительной деятельностью в свободное от учебных занятий время?», распределились следующим образом: занимаются систематически – 26,3%; занимаются эпизодически – 55%; не занимаются – 18,7%.

На вопрос «Удовлетворены ли Вы уровнем состояния своего здоровья?» ответы студентов, участвующих в педагогическом исследовании, распределились следующим образом: 16,2% респондентов СМГ ответили «Да, вполне», тогда как занимающиеся в спортивной секции – 61,2%; 33,8% студентов СМГ оказались скорее удовлетворены, чем нет, в сравнении с 26,3% студентов, посещающих секции; затруднились с ответом 26,2% студентов СМГ и 7,5% занимающихся в секции; не удовлетворены – 16,3% студентов СМГ, в сравнении с 3,8% занимающихся в секции; ответ «Нет, совсем не удовлетворены» был отмечен у 7,5% опрошенных СМГ против 1,2% занимающихся в секции.

Выводы. Повышение здоровья молодых людей зависит от многих факторов, однако решающим среди них является мнение самого студента, его отношения к собственному здоровью, пониманию высокой значимости здоровья, ответственности за его сохранение.