

Чепелева Т. В., Новицкий П. И.

**ОТНОШЕНИЕ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ-
ПЕРВОКУРСНИКОВ**

Витебский государственный университет им. П. М. Машерова, Беларусь

Вопросам совершенствования учебно-воспитательного процесса в целях сохранения и укрепления здоровья детей и учащейся молодежи, разработке здоровьесберегающих технологий, уделяется сегодня повышенное внимание. В то же время, анализ научной литературы показывает, что актуальность проблемы

сохранения и укрепления здоровья не только не снижается, а, наоборот, с каждым годом возрастает. Об этом свидетельствуют публикации о состоянии здоровья, двигательной активности и отношении к занятиям физической культурой и спортом, как современных школьников, так и студенческой молодежи.

В направлении актуализации поиска путей и разработки эффективных педагогических решений данной проблемы, выявления наиболее острых вопросов и имеющих в ее состоянии положительных тенденций, выполнено наше исследование, связанное с изучением отношения студентов к своему здоровью, как к ценности и факторов, детерминирующих это отношение.

В исследовании приняли участие студенты 1-го курса ($n = 101$) университета дневной формы обучения. Для определения ценностного отношения к здоровью использовалась специально разработанная анкета, позволяющая выявить: личностную ценность здоровья, оценку роли поведенческого фактора в охране и укреплении здоровья, соответствие распорядка дня респондента требованиям ЗОЖ, адекватность самооценки своего образа жизни и его соответствие ЗОЖ, отношение к информации, связанной со здоровьем.

Обработка анкет показала, что 81,52 % студентов, относятся к здоровью, как наиболее значимой для личной жизни категории. У 14,02 % респондентов наблюдалась недостаточная личностная значимость и у 4,44 % — низкая значимость здоровья.

Большинству респондентов (75,4 %) присуще адекватное понимание роли поведенческой активности человека в укреплении и сохранении собственного здоровья. У 23,94 % такое понимание можно определить как недостаточное.

Вместе с тем, полное соответствие распорядка дня требованиям ЗОЖ оказалось лишь у 11,48 % респондентов, а неполное соответствие (78,42 %) и несоответствие (10,6 %) распорядка дня требованиям ЗОЖ выявилось у абсолютного большинства первокурсников.

Большинство студентов (71,24 %) имеют адекватную самооценку своего образа жизни с позиций соответствия его требованиям ЗОЖ; 27,82 и 0,96 % респондентов — недостаточно адекватную и неадекватную, соответственно.

К наиболее эффективным мероприятиям (форм педагогического процесса) способствующим охране и укреплению здоровья студента, респонденты отнесли: спортивные секции (59,5 %), спортивные соревнования (53,62 %), Дни здоровья (43,62 %), показ видеофильмов о здоровье (42,56 %), уроки, обучающие здоровью (32,52 %), викторины, конкурсы, спортивные праздники и вечера (12,68–13,62 %).

20,3 % студентов воспринимают информацию о здоровье и ЗОЖ, как «очень интересную и полезную», 66,76 % относятся к ней более сдержанно (выбрали ответ «довольно интересно и полезно»), остальные считают её для себя «не столь интересной и полезной».

В числе постоянных основных источников, из которых поступает информация (знания) о здоровье и ведении ЗОЖ 73,0 % первокурсников выделили родителей, 37,6 % — учебное учреждение (следует рассматривать как школу, т. к. респонденты на момент анкетирования ещё только приступили к обучению в университете) и 35,2 % — печатную продукцию, СМИ.

Анализ проведенного анкетирования показал, что у большей части опрошенных студентов, поступивших в университет, отношение к своему здоровью и ведению ЗОЖ еще пока декларируется, но на практике не подтверждается как наиболее значимая и важная для личной жизни категория. Выявление причин существующего положения и определение средств решения проблемы в отношении рассматриваемого контингента, в первую очередь, требует детального изучения реализации всех составляющих качества физического воспитания именно в школах, как в практической, так и теоретической части, решаемых здесь учебно-воспитательных задач. В свою очередь это обстоятельство не снимает ответственности вузовской физической культуры в необходимости коррекции у вчерашних выпускников школ сложившегося отношения к окружающей действительности и самому себе, позиций, предпочтений и устоявшихся привычек свободного от учебы времяпровождения — в направлении максимального их подчинения принципам ведения здорового образа жизни. Наравне с практической частью физического воспитания в учебное и внеучебное время, не менее, а может и более значимыми в осуществлении этой работы выступают средства и методы теоретической подготовки, формирования соответствующих знаний, умений и убеждений у студентов в достижении поведенческой активности укрепления и сохранения собственного здоровья.