

## Литература

1. Будевская Т.В., Гудкова Е.И. Зубные пасты: Критерии качества и безопасности использования // Стоматологический журнал.– 2001.– № 3.– С. 67–69.
2. Тристенъ К.С. Обучение студентов педагогического вуза основам стоматологической профилактики // Современная стоматология.– 2005.– № 3.– С. 67–69.

## ФАКТОРЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВЬЯ И ОЦЕНКА ИХ СТУДЕНТАМИ

И.В. Танчик

Научный руководитель: Тристенъ К.С., кандидат медицинских наук

Я не знаю большей красоты, чем здоровье.

*Г. Гейне*

Высшей национальной ценностью государства является здоровье населения Республики Беларусь [1]. Превыше всех благ для человека на земле жизнь, но жизнь без здоровья неполноценна, поэтому эти понятия неотделимы. Здоровье – фундамент счастья человека. Особенно актуально сохранение здоровья детей и подростков, т.к. оно формируется с раннего возраста [3; 4]. Здоровый образ жизни создает для человека особую микросреду, в которой возникают реальные возможности для высокой творческой самоотдачи, учебной активности и более полного раскрытия психофизиологического потенциала личности. Не более 30% подростков занимаются ежедневно физзарядкой. Большинство их них занятиям в кружках и секциях предпочитают «тусовки на улице» [2]. У студентов-первокурсников с началом занятий в вузе меняются условия жизни, культурная среда, повышаются нервно-эмоциональные нагрузки, что может негативно воздействовать на состояние их здоровья [2; 3]. Однако молодежью зачастую не выполняются элементарные требования по сохранению собственного здоровья из-за неосведомленности о факторах риска заболеваний или нежелания их выполнять [4]. В то же время рост учебной нагрузки, высокие требования к качеству образования, стремление молодежи обеспечить себе социальный статус требуют мобилизации всех ресурсов организма [2; 5]. Здоровое питание является необходимым условием профилактики заболеваний, обеспечения высокой работоспособности и адекватной адаптации [4].

Движущей силой формирования здорового образа жизни были и остаются интересы и потребности отдельного человека и общества в воспитании физически и духовно здорового молодого поколения в подготовке его к жизни. В сознании современного человека все яснее осознается тот факт, что культура общества и личности не может быть полноценной без прогресса культуры здоровья.

Цель нашего исследования – изучение мотивации студентов-первокурсников педагогического факультета к здоровому образу жизни.

Проведено анкетирование 106 студентов. На вопрос «Здоровый ли образ жизни Вы ведете?» положительно ответили 33,9% студентов; 47,2% респондентов ответили отрицательно, а 18,9% затруднились дать определение собственному образу жизни. Более половины студентов (60,4%) считают, что у них несбалансированное питание; соблюдают режим питания 7,5% студентов, не соблюдают – 30,2%, а 62,3% анкетированных только иногда могут его соблюдать. Абсолютное большинство – 88,7% – респондентов не делают зарядку, 39,6% – не умеют плавать, 11,3% – не умеют пользоваться велосипедом; иногда ездят на велосипеде 77,4% студентов, довольно часто – 11,3%.

Душевный комфорт определили у себя 64,1% студентов-первокурсников. Обусловлено это «удовлетворением от реализации мечты поступить в вуз» (61,3%), от «возможности самому решать свои проблемы» (38,7%). Нравится учиться в университете 84,9% анкетированных; не планировали поступление на педагогический факультет 5,7% студентов. Они пока не удовлетворены тем, чем занимаются в настоящее время, но поступать в другой вуз не планируют. 9,4% студентов испытывают трудности в учебе. Аргументами являются сложность для восприятия некоторых дисциплин, недостаток времени на подготовку, усталость, чувство тревоги и др.

Анкетирование выявило недостаточную физическую активность, погрешности в питании студентов-первокурсников, что на фоне снижения душевного комфорта может воздействовать негативно на состояние здоровья студентов.

При воспитании общей культуры студентов необходимо формировать у них культуру здоровья, соблюдение которой будет способствовать повышению работоспособности и адекватной адаптации к новым условиям жизни и учебы. Пропаганда здорового образа жизни – не кратковременная кампания, а широкое общественное явление, развитие которого осуществляется на протяжении длительного времени. Успешность реализации стратегии здорового образа жизни в Беларуси зависит от развития системы непрерывного валеологического образования и от изменений требований к воспитанию молодежи и к системе образования. Эти вопросы раскрываются на занятиях по основам медицинских знаний.

## Литература

1. Дорошкевич М.П., Нашкевич М.А., Муравьева Д.М. Основы валеологии и школьной гигиены: учеб. пособие.– Мн., 2003.– 427 с.
2. Залесская С.Я. Цэласныя арыентацыі ў аспекце адукацыі студэнткай моладзі: зб. тэз. дакл. на навук.-метад. канф. праф.-выклад. складу.– Мн., 1993.– С. 93.
3. Психология человека от рождения до смерти: Полный курс психологии развития / под ред. А.А. Реана.– СПб., 1997.– 393 с.
4. Отчет о научно-исследовательской работе по формированию здорового образа жизни в Республике Беларусь на 2002–2005г.– Мн., 2003.– 37 с.
5. Тристеня К.С. Совершенствование валеологического образования студентов при изучении курса основ медицинских знаний: материалы V Междунар. науч. конф. «Технообраз».– Гродно, 2005.– С. 287–290.

## ВЛИЯНИЕ ЗНАНИЙ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И ЗДОРОВЬЕ НА ОТНОШЕНИЕ СТУДЕНТОВ К ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ

Т.Е. Яценко

Научный руководитель: Н.И. Бусик

Общеизвестно влияние физической активности на физическое и психическое здоровье личности. Формирование здоровья невозможно без знания и владения физической культурой, являющейся частью общей культуры общества. Она отражает способы физкультурной деятельности, результаты, условия, необходимые для культивирования, направленные на освоение, развитие и управление физическими и психическими способностями человека, укрепление его здоровья, повышение работоспособности. Наличие физической активности является важным критерием успешности личности, прежде всего, с психологической точки зрения. Двигательная активность выступает как средство снятия отрицательных эмоциональных воздействий, как фактор стимуляции интеллектуальной деятельности. Под влиянием физических упражнений увеличивается объем памяти, устойчивость внимания. Физическая культура и спорт формируют психологию личности: мотивацию, характер, способность, волю и решительность, произвольность. Однако отношение к физической активности детерминировано многими компонентами в структуре личности. Среди доминирующих параметров необходимо отметить когнитивный, аффективный, мотивационный. Аффективный компонент предполагает использование внерациональных средств (чувств, ощущений, эмоций, впечатлений) как детерминант отношения к физической активности. Когнитивный компонент основан на познавательной активности личности, когнитивной рефлексии, и включает в себя установки, знания, познавательные процессы. Поэтому важное значение имеет формирование познавательного интереса и навыков физической активности на уроках физической культуры. Мотивационный компонент выступает как интегрирующая структура и обеспечивает формирование положительного отношения к физической активности при условии сформированности внутренней мотивации.

В контексте данной работы рассматривается значимость когнитивной активности личности в формировании позитивного восприятия и отношения к физической активности. Поскольку на основании знаний формируются установки личности, аттитуды, являющиеся устойчивыми структурами и определяющими отношение личности ко многим параметрам и явлениям жизни. Гипотезой нашего исследования является предположение об опосредовании отношения студентов к физической активности знаниями о физической культуре, здоровье и здоровом образе жизни. Объект – личность студента. Предметом исследования выступает знание и отношение студентов к физической активности.

С этой целью было разработано три опросника для выявления знаний, отношения студентов к внеурочным физкультурно-спортивным занятиям, отношение студентов к физической культуре как явлению. Каждое суждение было оценено путем применения закрытых вопросов: от ответа «полностью согласен» до ответа «совсем не согласен». В систему методов было включено шкалирование восемнадцати жизненно важных ценностей для выявления наиболее значимых ценностных ориентаций студентов. В качестве испытуемых выступили студенты первых курсов БарГУ.

Результаты исследования показали, что только 33,7% юношей и 19,8% девушек достаточно физически активны. В подсистеме образования внеурочные занятия физической культурой и спортом должны занять важное место в физическом воспитании и самовоспитании студентов, однако исследованием установлено, что только 32,2% юношей и 18,5% девушек занимаются в разных спортивных кружках. При этом студенты недостаточно осведомлены о возможностях таких занятий (только 37,2% юношей и 15,4% девушек обладают знаниями о спортивных секциях, однако препятствующим фактором является платная основа большинства спортивно-оздоровительных клубов). Выявление основных мотивов, побуждающих к физкультурно-спортивным занятиям, показало, что у юношей преобладают социальные мотивы, связанные с желанием соперничества, увлекательного времяпрепровождения, а среди девушек – личные, с физическим, внешним совершенствованием. Показательным является, что и у юношей, и у девушек доминирует внешняя мотивация. Незначительно на физкультурно-спортивную деятельность студентов влияют учителя физической культуры и других предметов. Только 31,2% юношей и 40,4% девушек указали, что на уроках физической культуры они чувствуют себя комфортно, и это обусловлено сформированностью навыка, а остальным не хватает чувства уверенности, внутренней безопасности на уроках.