

Важным для студентов является не только наличие свободного времени, но и его рациональное использование. Одним из важнейших факторов разумного проведения досуга является здоровый образ жизни. Респонденты оценили состояние своего здоровья следующим образом: хорошее у 32,7% (юноши — 33,6% и девушки — 32,1%), удовлетворительное у 47,1% (юноши — 48,2% и девушки — 46,4%). Не смогли определить степень своего здоровья около 20% студентов. При этом следует обратить внимание, что почти 23% опрошенных пропустили по болезни более 10 дней занятий; 26,1% — до 3-х дней, а не пропускали учебных дней по болезни 31,7% респондентов.

Физическая культура является одним из важных элементов общей культуры личности студента. Это подтверждают около 80% опрошенных студентов. Первичным звеном этого процесса являются занятия по физической культуре в университете.

По данным исследования, около 68% студентов занимаются физической культурой и спортом во внеучебное время. Регулярность занятий физическими упражнениями следующая: от случая к случаю — 25,5% (юноши — 22,7% и девушки — 27,0%), 1-2 раза в неделю — 30,4% (юноши — 21,8% и девушки — 35,2%), 3-4 раза в неделю — 23,5% (юноши — 27,3% и девушки — 21,4%), ежедневно — 15,0% (юноши — 20,9% и девушки — 11,7%), постоянно — 3,6% (юноши — 5,5% и девушки — 2,6%), круглый год — 2,0% (юноши — 1,8% и девушки — 2,0%).

Основные выводы исследования:

1. Лишь небольшая часть студентов рационально использует свободное время.
2. Большинство студентов положительно оценивают занятия физкультурно-спортивной деятельностью.
3. Физическая культура и спорт привлекают студенческую молодежь, прежде всего, как специфическая сфера деятельности, в которой можно отдохнуть, развлечься, укрепить здоровье, поднять свой престиж. Значительно реже студенты оценивают физическую культуру как средство развития личности, понимают физическую культуру как вид личностной культуры.
4. Физкультурная образованность и грамотность студентов часто бывает поверхностной.
5. Примерно у половины студентов не сформирован здоровый образ жизни, и они имеют неполные и поверхностные представления о нем.
6. Работа по пропаганде здорового образа жизни в вузе требует дальнейшего совершенствования. Физкультурное воспитание часто сводится к организации практических занятий.

С. М. Демид

Научный руководитель — Г. М. Леванова
Барановичский государственный университет.
г. Барановичи, Республика Беларусь

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

В «Концепции воспитания детей и учащейся молодежи в Республике Беларусь» одной из основных задач воспитания является сохранение и укрепление здоровья подрастающего поколения.

Здоровый образ жизни (далее — ЗОЖ) проявляется в отношении к своему здоровью и здоровью окружающих как ценности, в осознании своей ответственности за собственное здоровье и здоровье будущих поколений, в умении противостоять разрушительным для здоровья формам поведения, в сформированности умений и навыков сохранения, укрепления здоровья, навыков личной гигиены [1, с. 156].

Нами было проведено исследование с целью изучения особенностей организации процесса формирования культуры здорового образа жизни младших школьников.

На первом этапе нашего исследования школьникам была предложена анкета, вопросы которой направлены на выявление представлений детей о ЗОЖ, их готовности к ведению собственного ЗОЖ, включая их представления о состоянии своего здоровья, отношении к физическим упражнениям и стремление к ЗОЖ. Проанализировав полученные данные, мы пришли к выводу, что понятие о ЗОЖ у учащихся отождествлено с понятием «здоровье», причем 23% учащихся считают, что ЗОЖ — это «когда у тебя ничего не болит», т. е. не предусматривают никаких действий со своей стороны, направленных на укрепление и сохранение здоровья, это говорит о том, что они неправильно понимают, что входит в содержание понятия «ЗОЖ». То же самое можно сказать и о 19% учащихся, которые считают, что ЗОЖ — «это необходимость быть здоровым». Но 66% учащихся имеют элементарные представления о ЗОЖ, они называют некоторые мероприятия ЗОЖ: «нужно заниматься спортом, есть фрукты, овощи, закаляться», но пока их знания еще не систематизированы, фрагментарны.

Большинство учащихся класса склонны придерживаться ведущих принципов ЗОЖ, но реализуют их не всегда последовательно и постоянно, так всего лишь 58% учащихся делают по утрам зарядку каждый день, а 23% — лишь иногда, также 19% учащихся зарядку не делают совсем. Это говорит о том, что установка на самосовершенствование присутствует лишь у меньшинства учащихся исследуемого класса. Таким образом, на основе результатов анализа представлений учащихся о ЗОЖ мы выявили 4 уровня их решения: высокий, средний, поверхностный, низкий уровни.

В соответствии с выделенными уровнями учащихся исследуемого класса можно распределить таким образом: высокому уровню соответствует 30% учащихся класса, среднему уровню — 35% учащихся, к поверхностному уровню — 25% учащихся, низкому уровню — 10% учащихся.

В результате приведенного анкетирования мы выявили не только уровень представления детей о ЗОЖ, но и готовность к ведению собственного ЗОЖ, состояния здоровья учащихся.

Дети в процессе обучения, к сожалению, часто теряют свое здоровье, испытывая интеллектуальные, физические и психические перегрузки. Часто находятся в состоянии тревожности, что также отрицательно влияет на здоровье учащихся.

Для выявления уровня тревожности, мы провели среди учащихся исследуемого класса анкетирование, вопросы которого были направлены на выявление положительных или отрицательных эмоций, связанных с учебой.

В результате анализа ответов учащихся на поставленные вопросы можно сделать следующие выводы: уровень тревожности у учащихся исследуемого класса достаточно высок, так, 58% учащихся класса сильно переживают, когда учитель ставит им плохие отметки в дневник, а 69% переживают из-за малейших неудач в учебе.

Приведенные данные позволяют считать, что эмоциональная напряженность, тревожность и другие негативные настроения, которые служат причиной психических расстройств, возникают у учащихся вследствие авторитарной позиции учителей.

Таким образом, полученные материалы явно указывают на необходимость воспитания у учащихся потребностей в здоровье, формирования у них научных представлений о сущности ЗОЖ и выработки индивидуального способа валеологически обоснованного поведения.

Вывод. Решение проблемы сохранения здоровья учащихся требует: во-первых, самоанализа школьниками своей валеологической подготовки, стремления и умений управлять собственным здоровьем; во-вторых, валеологического исследования системы школьного образования и определения его влияния на здоровье учащихся.

Анализ результатов исследования дает основания считать, что одной из причин роста патологической пораженности учащихся является их завышенная оценка своего здоровья и, как следствие этого, неадекватное отношение к собственному организму. Этот вывод еще раз указывает на актуальность валеологического образования школьников, в рамках которого важное место должно занять обучение методам валеологического самоанализа и коррекция своего образа жизни.

Согласно цели нашего исследования мы выявили благоприятные психолого-педагогические условия, способствующие формированию ЗОЖ школьников: строгое соблюдение режима дня; обязательное пребывание на свежем воздухе; проведение витаминпрофилактики простудных заболеваний, уроков оздоровительной физкультуры; проведение бесед с учащимися, родителями, учителями по вопросам ЗОЖ; санитарно-просветительская работа и др.

Эти условия способствовали избавлению ребенка в учебном процессе от патогенного общения, удалось добиться эмоциональной раскрепощенности детей, которая является нормой школ здоровья и развития.

Список источников

1. Амонашвили, Ш. А. Педагогика здоровья / Ш. А. Амонашвили, А. Г. Плексин. — М. : Педагогика, 1990. — 342 с.

Ю. П. Дойняк

Научный руководитель — А. Г. Фурманов

Мозырский государственный педагогический университет
имени И. П. Шамякина,
г. Мозырь, Республика Беларусь

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ СТУДЕНТОВ, ПРОЖИВАВШИХ В РАЗЛИЧНЫХ ЭКОЛОГИЧЕСКИХ РЕГИОНАХ

Введение. В результате аварии на Чернобыльской АЭС значительная часть населения Республики Беларусь проживает в условиях радиационного загрязнения. Организм подростков характеризуется высокой чувствительностью к воздействию неблагоприятных факторов внешней среды, в том числе и к радиоактивному воздействию. Неблагоприятные условия жизни, уровень физической культуры учащихся могут особенно сильно повлиять на их формирующийся организм, отрицательно сказаться в будущем на уровне заболеваемости и состоянии здоровья.

Неблагоприятное состояние окружающей среды вызывает рост заболеваемости и снижения уровня физической подготовленности абитуриентов, приезжающих из регионов, загрязненных радионуклидами.

Это требует более эффективных средств и методов снижения влияния отрицательных экологических факторов во время занятий физическими упражнениями.

Особое опасение вызывает физическое состояние студентов, проживавших до поступления в высшее учебное заведение на территориях радионуклидного загрязнения.

Целью нашего исследования был анализ показателей физической подготовленности юношей I курса основного учебного отделения физико-математического и биологического факультетов.