

обучаемого, изучения психологических основ здоровьесберегающей деятельности педагога, оценки эффективности организации и управления здоровьесберегающей психолого-педагогической деятельностью, разработки психологических здоровьесберегающих основ дальнейшего совершенствования образовательного процесса и др.

Список цитируемых источников

1. Управление качеством образования : практико-ориентированная моногр. и метод. пособие / М. М. Поташник [и др.] ; под ред. М. М. Поташника. — М. : Педагог. о-во России, 2004. — 448 с.
2. Колмогорова, Л. С. Возрастные возможности и особенности становления психологической культуры учащихся : дис. ... д-ра психол. наук : 19.00.07 / Л. С. Колмогорова. — М., 2001. — 471 л.
3. Психология педагогического взаимодействия : учеб. пособие / Я. Л. Коломинский [и др.] ; под ред. Я. Л. Коломинского. — СПб. : Речь, 2007. — 240 с.
4. Семикин, В. В. Психологическая культура в педагогическом взаимодействии : дис. ... д-ра психол. наук : 19.00.07 / В. В. Семикин. — СПб, 2004. — 379 л.
5. Селезнёв, А. А. Педагогическая психология здоровья в системе профессионального образования : моногр. / А. А. Селезнёв. — Барановичи : БарГУ, 2008. — 158 с.

Материал поступил в редакцию 26.03.2014 г.

УДК 796/799

Э. А. Моисейчик, А. И. Софенко, Г. Н. Зинкевич

Учреждение образования «Брестский государственный университет имени А. С. Пушкина», Брест

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ: ПРОБЛЕМЫ И РЕШЕНИЯ

Введение. Неблагоприятная тенденция в динамике здоровья детей и молодёжи диктует необходимость поиска различных путей, направленных на улучшение физического состояния организма человека. По данным медиков, за время учёбы в учреждении высшего образования 7—8% студентов приобретают кишечно-желудочные заболевания, 12—13% — нервно-психические, у 26—28% отмечается сердечно-сосудистая недостаточность. К окончанию учёбы у 60—65% студентов ухудшается физическое состояние [1; 2].

Программа Всемирной организации здравоохранения предусматривает решение вопросов оздоровления населения, в частности студенческой

молодёжи, в двух направлениях: через систему улучшения реальных условий жизнедеятельности и систему обучения здоровью с элементами самообразования.

Здоровый стиль жизни — сложившиеся и актуализированные личностью формы и способы жизнедеятельности, не противоречащие требованию сохранения и укрепления здоровья человека, его духовных и нравственных кондиций.

Основная часть. Изучение форм и способов жизнедеятельности студентов — основная задача проведённого нами исследования. В ходе исследования нами было установлено, что более 60,0% студентов стремятся избавиться от вредных привычек. В то же время, по данным исследований, курит 22,5% студентов, употребляют алкоголь редко, по праздникам 66,3% опрошенных (юноши — 60,0% и девушки — 69,9%), употребляют алкоголь умеренно, 1 раз в неделю — 10,1% (юноши — 16,4% и девушки — 6,6%), не отказываются, когда предлагают выпить, 10,0% юношей.

Усталость студентов по дням недели следующая: больше всего устают в понедельник — 34,3% (юноши — 40,9% и девушки — 30,6%); в пятницу — 26,1% (юноши — 20,9% и девушки — 29,1%); в среду — 17,3% (юноши — 12,7% и девушки — 19,9%); в четверг — 8,5% (юноши — 10,9% и девушки — 7,1%); во вторник — 5,6% (юноши — 5,5% и девушки — 5,6%); в субботу — 4,6% (юноши — 5,5% и девушки — 4,1%); в воскресенье — 1,3% (юноши — 1,8% и девушки — 1,0%).

Опрошенные студенты оценивают свой стиль (образ) жизни следующим образом: 1 балл — 2,3%; 2 балла — 12,7%; 3 балла — 37,9%; 4 балла — 42,8%; 5 баллов — 4,2% респондентов.

Анализ данных социологического опроса студентов БрГУ им. А. С. Пушкина свидетельствует, что многие молодые люди проблемы развития своего умственного, интеллектуального и физического развития сводят к проблеме нехватки свободного времени. В этом аспекте важным представлен вопрос о возможных занятиях при наличии большего количества свободного времени.

В целом по университету наблюдается тенденция снижения показателей физической подготовленности студентов. Основными причинами такого спада являются низкие физические данные абитуриентов, поступающих в университет, недостаточная мотивация студентов на физкультурно-спортивную деятельность, недостаточная материально-техническая база для занятий физкультурой и спортом.

Практические выводы на основании предложений участников опроса: 1) сделать занятия по физкультуре чаще (не менее 3 раз в неделю); 2) ставить занятия по физической культуре 1-й или 2-й парой.

Основные выводы:

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 молодёжь 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 нём.

6) работа по пропаганде здорового образа жизни в высшей школе требует дальнейшего совершенствования, ибо физкультурное воспитание часто сводится к организации практических занятий.

Проблемы обучения и воспитания здоровому образу жизни учащейся молодёжи особенно актуальны для студентов в силу низкой культуры отношения к своему здоровью [3; 4]. Подтверждением этому служит опрос, проведённый среди студентов I, II курсов психолого-педагогического факультета БрГУ. Ранжирование средств, используемых студентами для сохранения и укрепления своего здоровья (высчитывалось количество случаев по каждому отдельному средству), представлено следующим образом. Так, самое популярное средство укрепления и сохранения здоровья среди студентов — правильное питание (44,1%). На втором месте — физические упражнения (41,2%). Отсутствие вредных привычек занимает третье место (35,3%); прогулки на свежем воздухе — четвёртое (26,5%), затем идёт утренняя гимнастика и закаливание — 20,6% и т. д. Анализ ответов респондентов свидетельствует о недостаточной осведомлённости студентов о средствах укрепления своего организма и роли физической культуры в формировании здорового образа жизни.

Учреждение высшего образования, как центр обучения и воспитания, имеет огромные возможности воздействовать на образ жизни студенческой молодёжи, формируя положительное отношение к здоровому образу жизни, ценностные установки на здоровье, поведенческие навыки здоровьесберегающей деятельности.

Особое место в системе такого воспитания мы возлагаем на систему взаимосвязанной организации учебной и внеучебной работы с учащимися.

Основными задачами являются: 1) развитие положительной мотивации к здоровью как приоритетной ценности общества; 2) формирование у студентов потребности ведения здорового образа жизни;

3) владение определёнными знаниями по вопросам здорового образа жизни; 4) овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья.

Для решения вышеуказанных задач работа должна проводиться в следующих направлениях: проведение учебных занятий (лекции, практические занятия); проведение оздоровительных мероприятий, направленных на сохранение и укрепление здоровья студентов; организация встреч со специалистами в области здоровья (врач, психолог и др.); выпуск буклетов, стенгазет, статей по данной тематике.

Заключение. Таким образом, физкультурно-оздоровительная работа в учреждениях высшего образования должна быть направлена на приобретение студентами знаний в области здоровья, понимание того, что здоровый образ жизни имеет тесную связь с физической культурой. Поскольку физическая культура — это путь к здоровью и социальной активности, педагогическая деятельность всего коллектива должна содействовать формированию у молодых людей положительного отношения ко всем формам и методам физического воспитания, повышению интереса к осознанным самостоятельным занятиям физической культурой, спортом и туризмом.

Современные методики и научные разработки дают возможность целенаправленно анализировать эффективность физкультурно-оздоровительной работы [5—7], которая, в силу оздоровительного характера, должна строиться в виде циклов, имеющих разную продолжительность, в зависимости от целей и задач, решаемых в конкретной группе занимающихся или индивидуально. При этом учитывается ответная реакция организма на предлагаемые воздействия или конкретные климатические условия обитания, что даёт возможность значительно рационализировать и индивидуализировать процесс физического воспитания и совершенствования [8—10].

Список цитируемых источников

1. *Купчинов, Р. И.* Формирование здорового образа жизни студенческой молодёжи / Р. И. Купчинов. — Минск : ИВЦ Минфина, 2004. — 211 с.
2. *Бальсевич, В. К.* Физическая культура: молодёжь и современность / В. К. Бальсевич, Л. И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. — 1995. — №4. — С. 2—8.
3. *Бальсевич, В. К.* Онтокинезиология человека / В. К. Бальсевич. — М. : Теория и практика физической культуры, 2000. — 275 с.
4. *Волков, Н. И.* Некоторые вопросы теории тренировочных нагрузок / Н. И. Волков, В. М. Зацюрский // Теория и практика физической культуры. — 1964. — № 6. — С. 20—24.
5. *Гогунов, Е. Н.* Психология физического воспитания и спорта : учеб. пособие для студентов высш. пед. учеб. заведений / Е. Н. Гогунов, Б. И. Мартемьянов. — М. : Академия, 2002. — 288 с.

6. Коледа, В. А. Физическая культура в формировании личности студента / В. А. Коледа. — Минск : БГУ, 2004. — 167 с.

7. Лотоненко, А. В. Физическая культура и её виды в реальных потребностях студенческой молодёжи / А. В. Лотоненко, Е. А. Стеблецов // Теория и практика физической культуры. — 1997. — № 6. — С. 41.

8. Лубышева, Л. И. Концепция физкультурного воспитания: методология развития и технология реализации / Л. И. Лубышева // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. — 1996. — № 1. — С. 11—17.

9. Пономорёв, Н. И. Ещё раз о теории физической культуры / Н. И. Пономорёв // Теория и практика физической культуры. — 1985. — № 6. — С. 46—49.

10. Физическая культура : типовая учеб. программа для высш. учеб. заведений / сост.: В. А. Коледа [и др.] ; под ред. В. А. Коледы. — Минск : РИВШ, 2008.

Материал поступил в редакцию 17.02.2014 г.

УДК:79.011.1

Т. С. Новаш

Учреждение образования «Барановичский государственный университет», Барановичи

ТЕХНОЛОГИЯ ЛИЧНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЁЖИ

Введение. В настоящее время физическое состояние студенческой молодёжи вызывает тревогу, что отражают результаты исследований многих учёных. Очевидно, что уникально низкая двигательная активность юношей и девушек приводит к потере их здоровья и работоспособности. Общеизвестно, что занятия физической культурой оказывают профилактическое воздействие на организм человека, повышают уровень здоровья, содействуют увеличению сопротивляемости организма вредным воздействиям окружающей среды, способствуют отказу от вредных привычек, повышению уровня двигательных навыков, существенно снижают риск травматизма. Вместе с тем в современной социокультурной ситуации имеются проявления негативного отношения к физической культуре. Недостаточное физическое состояние студенческой молодёжи выражается в исключительно низком уровне её двигательной активности. Данный факт носит прогрессирующий характер, на что обращается внимание в научных работах последних лет: Н. В. Масягина (2003), А. В. Жмулин (2008), Н. А. Беляева (2009), А. И. Ушаков (2009), Н. А. Силаева (2009) и многие другие.

Основная часть. В настоящее время в БарГУ на факультете педагогики и психологии проводятся постоянные наблюдения за двигательной