

Лилия Г.Сергиенко (Донецк),  
Лиана Г. Сергиенко (Донецк)

## **ПОВЫШЕНИЕ ОБЩЕГО УРОВНЯ ЗНАНИЙ СТУДЕНТОК О ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ**

**Анотація.** У роботі на підставі експериментального матеріалу автори визначають загальний рівень знань студенток о здоровому способі життя. Пропонують основні форми роботи для підвищення загального обсягу знань про ЗСЖ. Після чого проводять повторний аналіз обсягу знань про ЗСЖ.

**Ключові слова.** *Здоровий спосіб життя, здоров'я, фізичне виховання, фізична культура.*

**Аннотация.** В работе на основании экспериментального материала авторы выявляют исходный уровень общего объёма знаний студенток о здоровом образе жизни. Предлагают основные формы работы, повышающие общий объём знаний о ЗОЖ. По окончании эксперимента проводят повторный анализ знаний о ЗОЖ.

**Ключевые слова:** *здоровый образ жизни, здоровье, физическое воспитание, физическая культура.*

**Annotation.** working on the basis of experimental data the authors identify the initial level of overall knowledge of students about a healthy lifestyle. They offer basic forms of work, increasing the total amount of knowledge about healthy lifestyles.

**The keywords:** *Healthy lifestyle, health, physical education, physical education.*

**Актуальность** теоретической и практической работы заключается в выдвижении проблемы здоровья в число важнейших задач нашего общества, необходимости к научному исследованию и выработке методических подходов к сохранению и укреплению индивидуального здоровья, формированию культуры здоровья, выработке привычке к постоянным занятиям физическими упражнениями, воспитанию потребности в здоровом образе жизни.

Систематическая физическая активность в течение всей жизни является главным средством развития и укрепления ресурсов здоровья, которая формируется в процессе физического воспитания личности.

Грамотное отношение к себе, своему телу, потребность в укреплении здоровья формируется физическим воспитанием и именно на уроках по этому предмету во всех образовательных учреждениях. Однако, проблема заключается в необходимости перевода знаний о здоровье в конкретную деятельность, направленную на организацию здорового образа жизни.

**Анализ последних исследований и публикаций.** Благополучие общества определяет такой социально значимый феномен как здоровье нации. В свою очередь по уровню и состоянию здоровья судят не только о благополучии общества, но и степени его развития. И всё же, тревожная тенденция физической и духовной деградации населения Украины прослеживается сегодня все очевиднее. Сегодня медики могут сказать, что практически невозможно найти абсолютно здоровых людей. Отклонения в здоровье, психические нарушения стали носить массовый характер [5]. На первый план выходят проблемы профилактики заболеваний, пропаганды здорового образа жизни, необходимости формирования соответствующих установок в процессе воспитания подрастающего поколения [1, 2, 3].

На фоне низкой двигательной активности, гиподинамии постоянно происходит ухудшение состояния здоровья нации. Малоподвижный образ жизни, низкая двигательная активность взрослого населения свидетельствует о низком уровне культуры здоровья, о недостаточных знаниях по валеологии, гигиене, о здоровом образе жизни [5].

К сожалению, многие люди, а особенно молодые, тогда начинают думать о своем здоровье, когда оно уже серьезно нарушено. Это связано с тем, что молодость и здоровье сопутствуют друг другу. Однако здоровье не является чем-то постоянным и неизменным и необходимо думать о том, как сохранить здоровье, трудоспособность и активность для полноценной жизни на долгие годы [6]. Чтобы быть здоровым, необходимо принимать меры по предупреждению заболевания, а не лечить болезнь, когда она уже появилась.

Примерно от 50-55% здоровье индивидуума в большей степени зависит от образа жизни самого человека. Формирование образа жизни главным образом происходит посредством культурологической направленности воспитания и образования. Особая роль в образовании и формировании здорового образа жизни состоит в необходимости выработке привычки дорожить своим здоровьем.

Студенческой молодежи необходим комплексный подход к изучению состояния своего здоровья, а также разработка специальных программ и организационных мер. Однако помимо сохранения и укрепления своего здоровья необходимо обратить внимание и на воспитание у студентов сознательного отношения к своему здоровью [4].

**Цель работы.** Повышение общего уровня знаний о культуре здоровья студенток 1-2 курсов ДонНТУ. Повышение уровня знаний о ЗОЖ. Повышение общего уровня образованности студенток

в области самой физической культуры, а также в области валеологического образования.

#### **Задачи работы:**

- Приобщить студентов к ЗОЖ.
- Повысить уровень здоровья студентов средствами физической культуры.
- Повысить уровень двигательных способностей, физической подготовленности.

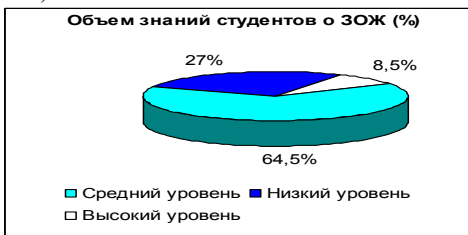
**Методы и организация исследования.** Обобщение данных научно-методической литературы с целью выявления факторов, влияющих на ЗОЖ. На основании проведенного анкетирования среди студентов 1-2 курсов ДонНТУ по определению общего уровня знаний о ЗОЖ и реализации его в режиме дня, мы на основных занятиях по физическому воспитанию использовали следующие формы работы:

- На протяжении учебного года, с целью повышения общего уровня знаний о ЗОЖ мы на каждом занятии в паузах отдыха проводили беседы и обсуждение актуальных проблем в области физической культуры и здоровья.
- В конце учебного года для получения зачета по физическому воспитанию студентам вместо сдачи контрольных нормативов было предложено написание реферативной работы о здоровом образе жизни. Причем обязательное условие выполнения данной работы было рукописное ее исполнение.

В эксперименте приняли участие 96 студентов 1-2 курсов, которые отнесены к основной медицинской группе и не занимаются спортом, средний возраст которых составил 17,7 лет.

**Результаты исследования.** В начале учебного семестра мы провели анкетирование среди студентов 1-2 курсов с целью определения исходного уровня знаний о ЗОЖ.

Результаты анкетирования распределились следующим образом: 64,5% студентов обладают средним уровнем знаний о ЗОЖ, 27% - низким. И всего лишь 8,5% студентов обладают высоким уровнем знаний о ЗОЖ (рис.1).



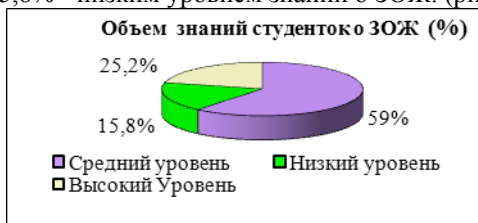
*Рисунок 1.* Объём знаний студенток в начале учебного года.

В течение учебного года при проведении практических занятий по физическому воспитанию в начале урока, в конце и в паузах отдыха между частями урока студенткам 1-2 курсов сообщались теоритические сведения в форме бесед, рассказов, объяснения, рекомендаций и указаний. При этом были использованы разные формы работы: обсуждение актуальных проблем в области физической культуры, здоровья, ознакомление с научно-популярной и специальной литературой. Организованная работа была направлена на то, чтобы раскрыть занимающимся основные принципы здорового образа жизни, основные положения теории физической культуры как части общей культуры, сформировать соответствующие качества и убеждения, которые стали бы руководством в дальнейшей деятельности и поведении студентов. Тематика бесед носила целенаправленный характер: повышение уровня знаний о ЗОЖ. Задача данных бесед - показать и раскрыть значение здорового образа жизни, а также необходимость и раскрыть значение для сохранения здоровья и полноценной жизни.

Предложенные темы рефератов на выбор студенток были следующими:

1. Физическая культура и здоровый образ жизни.
2. Основные принципы здорового образа жизни.
3. Здоровье человека и факторы, влияющие на него.
4. Оздоровительное значение занятий физической культурой.
5. Социальное значение здорового образа жизни.

В конце эксперимента мы повторно провели анкетирование с целью определения общего уровня знаний о ЗОЖ. Результаты распределились следующим образом: 59,0% студенток обладают средним уровнем знаний о ЗОЖ, 25,2% студенток обладают высоким и 15,8% - низким уровнем знаний о ЗОЖ. (рис.2).



*Рисунок 2.* Объём знаний студенток в конце учебного года.

Результаты повторного анкетирование показали, что в ходе эксперимента приобретенные знания студентками повысили общий объём знаний о ЗОЖ.

**Выводы.** Из-за дефицита свободного времени и большой учебной нагрузки в вузе актуальность уроков по физической культуре еще более возрастает, так как занятия по физическому воспитанию в вузе служат единственным доступным средством повышения двигательной активности студентов.

По причине дороговизны, все меньше студенток могут позволить себе посещать фитнес клубы. Поэтому ценность уроков по физической культуре все более возрастает.

Полученные данные свидетельствуют о том, что в ходе эксперимента общий уровень знаний о ЗОЖ у студенток улучшился, но студентки все же обладают недостаточными знаниями о ЗОЖ, недооценивают необходимость использовать их в полной мере.

Необходимо обеспечить качественную физическую подготовку студенток посредством знаний о своем организме, умения осознанно воздействовать на него с одновременным самоконтролем. Систематически повышать общий уровень познаний о ЗОЖ.

#### **Литература**

1. **Агаджанян Н.А., Батоцаренова Т.Е., Сушкова Л.Т.** Здоровье студентов: стресс, адаптация, спорт. - Владимир: Издательство ВлГУ, 2004. – 136с.
2. **Астафьев В.С., Борисов В.В.** Формирование потребности в самостоятельных занятиях физическими упражнениями в структуре физической культуры личности // Теория и практика физической культуры. – 2008. - № 8. – С. 11-14.
3. **Выдрин В.М.** Современные проблемы теории физической культуры как вида культуры: учеб. пособи / В.М. Выдрин. – СПб.: ГАФК им. П.Ф. Лесгафта. – 2001. – 75с.
4. **Ильнич В. И.,** Студенческий спорт и жизнь. Пособие для студентов вузов. М.: Аспект Пресс, 1995
5. **Павленко Е.Е** Здоровый образ жизни студенческой молодежи //«Актуальні проблеми формування здорового способу життя студентської молоді методами фізичної культури»: Збірник матеріалів I Всеукраїнська науково – методична конференція, 19 жовтня 2011р. Том1. – Харків: ХНАДУ, 2011. – С 24-27.
6. **Сергиенко Л.Г.** Физическая культура как социокультурный феномен // Філософські виміри сучасної реальності: Мат. міжнародної наукової конференції (Донецьк, 14-16 квітня 2011р.) - Донецьк, 2011. - С. 236-238.
7. **Фалькова Н.И., Сергиенко Л.Г.** Соматическое здоровье студентов // Спорт и здоровье: Первый междунар. науч. конгр., 9-11 сент. 2003 г., Россия, СПб. : (материалы конгр.) /

С.-Петербург. Гос. Акад. физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта. -  
СПб., 2003. - Т. 1. - С. 309-311.