

**ЭФФЕКТИВНОСТЬ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ
СОВРЕМЕННОГО СТУДЕНЧЕСТВА
В РАМКАХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА В УВО**

**HEALTH CARE EFFICIENCY OF MODERN STUDENTS
IN THE EDUCATIONAL PROCESS
IN A HIGHER EDUCATION INSTITUTION**

Е. В. СОВПЕЛЬ, А. Е. БЕДИК
E. V. SOVPEL, A. E. BEDIK

Белорусский государственный университет
Минск, Республика Беларусь
Belarusian State University
Minsk, Republic of Belarus

e-mail:sovpel71@mail.ru

В данном исследовании рассматриваются особенности здоровьесбережения современных студентов, а также влияние физических упражнений на их организм. Изучаются и анализируются актуальные вопросы физического воспитания молодежи, его роли в жизни студентов.

Ключевые слова: здоровьесбережение, физическая культура, студенты, физическое воспитание, организм.

This study examines the peculiarities of modern students health care, as well as the impact of physical exercises on their body. Relevant issues of physical education among young people, its role in the lives of students have been analyzed.

Keywords: health care, physical education, students, physical training, body.

Физическая культура сегодня изучает такие свойства и характеристики личности, которые позволяют ей развиваться в единстве с современным социумом, достигать эффективного тандема знаний и творчества, физической и духовной сфер, трудовой деятельности и сферы развлечений. Достижение человеком такого гармоничного тандема с системой жизнедеятельности обеспечивает ей социальную устойчивость, продуктивную включенность в жизнь и труд, создает ей физический и психический комфорт. Поэтому актуальным в последнее время является то, насколько физическая культура, как учебная дисциплина, раскрывает основные и важные характеристики здоровьесбережения для студенческой

молодежи, развивающейся в интенсивно меняющемся современном пространстве (особенно в период всеобщей пандемии).

Физическая культура является частью общечеловеческой культуры, направленной на разностороннее укрепление и совершенствование организма человека при помощи применения широкого круга средств (физических упражнений, естественных сил, факторов гигиены). Ее основа – двигательная деятельность человека, причем не любая, а оптимальная, целенаправленная деятельность, связанная с выполнением физических упражнений [1, с. 26].

Основы здоровьесбережения студентов в рамках физической культуры в учреждениях высшего образования (УВО) проявляются не только в показателях функционального состояния, физической подготовленности и объёме теоретических знаний, но и в значимом отношении современного студента к ценностям физической культуры. Разумеется, в студенчестве проявляется в определённой степени тот уровень физической культуры, сформированный еще в период школьного обучения, а в УВО идет продолжение совершенствования уровня физической образованности личности, т.е. становятся более социально значимыми занятия физическими упражнениями, спортом, а также приобщение к ведению здорового образа жизни. Данные аспекты и делают актуальной цель исследования: оценить эффективность здоровьесбережения современного студенчества в рамках образовательного процесса.

В связи с тем, что уровень знаний в области физической культуры для студенческой молодежи во многом обуславливает востребованность ее развития в обществе, то очень важно исследовать вопросы, направленные на определение оценки эффективности проводимой воспитательной работы в направлении здоровьесбережения, т.е. насколько важны и ценны для самой студенческой молодежи вопросы сохранения и укрепления здоровья в физическом воспитании.

Профессиональный опыт, работа со студентами ФСК БГУ (1 – 3 курсы), педагогическое наблюдение, а также анкетные опросы (2018–2022 гг.) позволили нам выделить следующие показатели здоровьесбережения, позволяющие сопоставлять характер поведения человека по отношению к состоянию собственного здоровья:

- *самостоятельные занятия физической культурой и спортом* – важный компонент приобщения студентов к увеличению уровня двигательной активности и ведению здорового образа жизни. При этом улучшается работа центральной нервной системы, интеллектуальная деятельность, увеличивается скелетная мускулатура.

Опрос показал, что около 32 % респондентов самостоятельно занимаются физической культурой (спортом) в свободное от обучения время;

- *самооценка собственного здоровья* – важный индикатор состояния и динамики здоровья, отражающий индивидуальное состояние человека, его удовлетворенность условиями жизни, определенное качественное следствие существования в социуме [2, с. 183]. Анкетный опрос нам позволил определить, что большинство студентов (70–80 %) оценивают свое здоровье, как удовлетворительное., и только 15–17 %, как хорошее и отличное. На данный показатель оказывают влияние следующие факторы: питание, дефицит ночного сна, стрессы, вредные привычки, низкая двигательная активность, насыщенный режим обучения в УВО и др.;
- *самочувствие молодежи* – субъективное ощущение состояния своего организма, отражающее изменения, происходящие в теле под воздействием двигательных действий. Как отмечают сами студенты, их самочувствие улучшается за время обучения в вузе 30,6 %, а ухудшается – у 12,4 % респондентов;
- *отказ от вредных привычек* (курение, употребление алкоголя и т.д.). Сегодня каждый студент знает, каково губительное их воздействие на организм. Тем не менее, они широко распространены в студенческой среде. Особенно популярны стали в последнее время электронные сигареты (вейпы). Как показал опрос, не курят 69,5 % опрошенных, 16,8 % – курят иногда (ночные клубы, дискотеки, вечеринки). Ежедневно курят 13,7 % респондентов. Большинство студентов курит из-за стрессов, тяжелых жизненных ситуаций, или «за компанию». По нашему мнению, снижение количества курящих студентов возможно в результате более детального информирования их о методах ухода от курения, с подключением совместных усилий педагогов, методистов, медицинских работников, и даже семьи для решения данной сложной социальной задачи;
- *сон* – универсальный восстановитель сил после физических, интеллектуальных, эмоциональных нагрузок. Для студента норма ночного сна 7–8 ч. Анкетирование выявило, что недосыпание характерно для студентов 1 курса (резкое изменение привычного образа жизни, большие интеллектуальные нагрузки, адаптация к новым условиям обучения);

- *питание* – ресурс, который должен быть количественно достаточным и качественно полноценным, целесообразно распределяться в течение всего дня. Беспорядочная же еда приводит к нарушению пищеварения и может вызвать желудочные болезни. Однако большие нагрузки, нехватка времени и, порой, денег негативно отражаются на питании. Поэтому соблюдают правильный режим питания всего лишь около 15 % респондентов, а 28,1 % – вообще его не придерживаются.

Таким образом, исследование вопросов здоровьесбережения и его значимости для студентов нам показали, что современная молодежь достаточно проинформирована в вопросах социальной сущности физического воспитания и его важности в будущей профессиональной деятельности благодаря наличию современных гаджетов и быстрому доступу к всемирной сети Интернет. Однако «знать, видеть» и «делать» – это разные вещи. Современные IT-технологии лишили молодежь двигательной активности, сократили ее до минимума. Поэтому задача педагогов на сегодняшний день - сформировать практические знания, умения и навыки планирования и применения самостоятельных занятий физическими упражнениями для развития основных физических способностей и качеств (силовых, скоростно-силовых, выносливости, координации, гибкости); обучать методам самооценки, контроля и самоконтроля при выполнении физических нагрузок; воспитывать и прививать навыки проведения восстановительных мероприятий после выполнения интенсивных двигательных действий.

ЛИТЕРАТУРА:

1. *Бочкарева, С. И.* Физическая культура: учебно-методический комплекс (для студентов экономических специальностей) / С. И. Бочкарева, О. П. Кокоулина, Н. Е. Копылова, Н. Ф. Митина, А. Г. Ростеванов. – М.: Изд. Центр ЕАОИ, 2011. – 344 с.
2. *Юрченя, И. Н.* К вопросу о значимости здоровьесбережения для современных студентов / И. Н. Юрченя, Н. В. Богданчик, О. В. Омелосик / Современные и традиционные системы оздоровления и единоборства – выбор приоритетов: сб. науч. статей. III Межд. науч.- практ. конф. – Минск, БГУ, 2013. – С. 181–186.