

Список использованных источников

1. Новицкий, П. И. Физкультурно-оздоровительная деятельность населения сельской местности: методические рекомендации / П. И. Новицкий. – Витебск: УО ВГУ имени П.М. Машерова, 2019. – 59 с.
2. Новицкий, П. И. Отношение студенческой молодежи к употреблению алкоголя и табака / П. И. Новицкий, В. Л. Дедков // Материалы докладов 51-й Международной научно-технической конференции преподавателей и студентов. – Т. 1. – Витебск, ВГТУ, 2018. – С.165.
3. Государственная программа развития физической культуры и спорта в Республике Беларусь на 2016–2020 годы. Постановление Совета Министров Республики Беларусь 12.04.2016 № 303 // Национальный правовой интернет-портал Республики Беларусь – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.pravo.by>. – Дата доступа: 01.12.2017.

УДК 371.72

ВЕДЕНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ КАК ИНТЕГРАЛЬНЫЙ ПОКАЗАТЕЛЬ ОТНОШЕНИЯ СТУДЕНТА К СВОЕМУ ЗДОРОВЬЮ

Новицкий П.И.², доц., Мусатов А.Г.¹, доц., Жевлаков В.Ю.¹, преп.

¹*Витебский государственный технологический университет,*

²*Витебский государственный университет им. П.М. Машерова,
г. Витебск, Республика Беларусь*

Реферат. Ведение здорового образа жизни отражает степень ценностного отношения человека к своему здоровью. Результаты проведенного исследования о наличии компонентов ведения ЗОЖ в повседневной жизнедеятельности студента подтверждают имеющиеся в литературе данные о недостаточном практическом внимании студенческой молодежи к укреплению и сохранению своего здоровья.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, студенты, дневник здоровья, отношение, здоровье.

Ведение студентом здорового образа жизни отражает степень ценностного отношения молодого человека к своему здоровью. Результаты целого ряда научных исследований констатируют недостаточное внимание к укреплению и сохранению своего здоровья еще в школьном возрасте и практически существенно не меняются [1, 2, 3]. Например, по данным одного из проведенных нами исследования, студенты адекватно оценивают значение рационально организованных занятий физической культурой и спортом для укрепления здоровья и полноценной жизнедеятельности человека, однако относительно себя не скрывают скептическое отношение к необходимости регулярно вести физически активный образ жизни и серьезно к этому не относятся [1].

Анализ данных дневников здоровья [4], которые вели студенты на первом и втором курсах, показывает отсутствие резко выраженных изменений в образе жизни большинства охваченного наблюдением контингента. По среднестатистическим значениям показателей, характеризующих приобщение студента к ЗОЖ (табл. 1), наблюдаются следующие особенности. На втором году обучения в УВО несколько снижается количество студентов, систематически выполнявших еще на первом курсе утреннюю гимнастику, часто приобщавшихся к физическим упражнениям в свободное время. При этом снизилось количество и тех, кто практически вообще не связывал свое утреннее и свободное время с целенаправленной на укрепление здоровья физической активностью. Отток студентов происходит в сторону увеличения группы тех, кто приобщается к самостоятельной физической активности в режиме дня редко, эпизодически.

Таблица 1 – Компоненты ведения здорового образа жизни

№	Компоненты
1	Выполнение утренней зарядки (физических упражнений, бега и др.)
2	Занятие физическими упражнениями в свободное время около часа и более (самостоятельно; в группах ОФП, фитнеса; секциях; на тренажерах и др.)
3	Исключение напитков, содержащих алкоголь
4	Исключение курения
5	Чтение или просмотр передач о здоровье
6	Рационально организованное пользование компьютерной техникой
7	Посещение парного отделения, сауны
8	Принятие душа перед сном
9	Ночной сон не менее 6 часов
10	Исключение приема пищи 1–2 раза в день, присутствие чувства голода
11	Исключение преобладания в рационе питания и (или) кондитерских продуктов
12	Прием чистой воды не менее 1,5 литра в день
13	Пребывание на свежем воздухе не менее 2 часов
14	Исключение употребления галлюциногенных, психотропных, токсических и т. п. веществ
15	Отсутствие плохого настроения, стрессов, депрессии, агрессивности

Изучая записи в «Дневнике здоровья», видно, что у одних студентов той или иной компонент, относящийся к ведению ЗОЖ (например, выполнение утренней зарядки), постоянно присутствовал в режиме дня на протяжении почти или всех 12 месяцев календарного года. У многих систематическая зарядка имела место лишь в течение нескольких месяцев года, а в другие месяцы выполнялась эпизодически, редко или вообще не выполнялась.

Рассматривая в таком направлении постоянное, эпизодическое или вовсе отсутствие различных здоровьесберегающих компонентов в течение календарного года, наблюдается существенно различающееся присутствие их в повседневной жизни молодежи. В таблице 2 представлены данные, показывающие, сколько времени в среднем (в %) в течение календарного года (принятого за 100 %) в образе жизни охваченных наблюдением студентов имеют те или иные компоненты, характеризующие ведение ЗОЖ.

Таблица 2 – Доля компонентов ведения ЗОЖ в общей продолжительности календарного года (среднестатистический показатель в % по 52 «Дневникам здоровья»)

Компоненты здорового образа жизни	I курс	II курс
Выполнение утренней зарядки	36,6	42,5
Занятия физическими упражнениями в свободное время	30	57,5
Исключение употребления алкоголесодержащих напитков	73,3	62,5
Соблюдение здорового суточного питьевого режима (не менее 1,5 л воды)	56,6	48,3
Исключение курения	78,3	63,3
Чтение литературы, интернет-источников о ЗОЖ	35,0	32,5
Закаливающие процедуры	13,3	13,3
Полноценный ночной сон	50,0	48,3
Питание более 1–2 раз в день	40,8	34,1

Заключение. Результаты исследования констатируют недостаточное присутствие в течение наблюдаемых периодов (1–2 курс обучения в УВО) жизнедеятельности студентов компонентов, характеризующих ведение здорового образа жизни. Данные обстоятельства указывают, что здоровье как ценность для значительной части студентов не превратилось в значимую личностную категорию, для полноценного укрепления и сохранения которого необходимо не выборочное и эпизодическое, а постоянное соблюдение абсолютно всех требований ведения ЗОЖ.

Список использованных источников

1. Мусатов, А. Г. Дневник здоровья как эффективное средство формирования физической культуры личности и оздоровление студентов / А. Г. Мусатов // Весн. Витебс. дзярж. ун-та. – №4 (97). – 2017. – С. 102–105.
2. Новицкий, П. И. Отношение студенческой молодежи к употреблению алкоголя и табака / П. И. Новицкий, В. Л. Дедков // Материалы докладов 51-й международной научно-технической конференции преподавателей и студентов. – Т. 1. – Витебск, ВГТУ, 2018. – С. 165.
3. Чепелева, Т. В. Отношение к здоровому образу жизни студентов-первокурсников / Т. В. Чепелева, П. И. Новицкий / Оздоровительная физическая культура молодежи: актуальные проблемы и перспективы : тезисы докладов Междунар. науч.-практ. коиф. / редкол.: Е. С. Григорович [и др.]. – Минск: БГМУ, 2013. – С. 240–242.
4. Дневник самоконтроля физической подготовленности и здоровья студента / авт.-сост. А. Г. Мусатов, Т. В. Литуновская, П. И. Новицкий. – Витебск : УО «ВГТУ», 2016. – 40 с.

УДК 796.011.1

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В РАЗВИТИИ НРАВСТВЕННЫХ КАЧЕСТВ ЛИЧНОСТИ

**Семёнова А.И., ст. преп., Литуновская Т.В., ст. преп.,
Глушаненко Г.В., преп., Евсюкова А.А., студ.**

*Витебский государственный технологический университет,
г. Витебск, Республика Беларусь*

Реферат. В статье рассмотрена роль физического воспитания в развитии нравственных качеств личности. Как социокультурный феномен физическое воспитание представляет собой не только обучение физической активности. Оно также включает в себя воздействие на духовные качества и интеллектуальные способности человека. Спорт и занятия физкультурой представляют собой особую деятельность человека, благотворно влияющую как на развитие общества, так и отдельной личности.

Ключевые слова: физическое воспитание, нравственное, умственное, эстетическое, трудовое воспитание.

Для современной теории и методики физического воспитания актуален вопрос о разработке комплексного подхода к определению основных понятий в этом направлении. Прежде всего, это связано с необходимостью установления связи понятий, характеризующих физическое воспитание, и главных общих педагогических терминов и категорий. Решая задачи физического воспитания, направляя основные усилия на укрепление здоровья воспитуемых, на развитие способности сознательно управлять движениями своего тела и совершенствовать его, педагог имеет возможность одновременно формировать такие важные качества личности, как настойчивость, смелость, решительность, честность, добросовестность, самодисциплина и дисциплина, уверенность в своих возможностях, умение жить в коллективе.

В занятиях физической культурой и спортом удивительным образом сочетаются коллективизм и естественное стремление человека к успеху, соревновательность. Законы жизни в коллективе требуют от человека честности, скромности, взаимовыручки, уважения соперника, товарищей по команде, отсутствие зазнайства, способности ради победы команды пожертвовать в иных случаях и своим личным результатом.

Нравственное воспитание представляет собой целенаправленное формирование моральных убеждений, развитие нравственных чувств и выработку навыков и привычек поведения человека в обществе. В общей системе воспитания нравственное воспитание имеет ведущее значение.

Методы нравственного воспитания включают в себя:

- убеждение в форме разъяснения установленных норм поведения, сложившихся традиций;
- беседы при совершении занимающимися какого-либо проступка;