

О ФОРМАХ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Одной из актуальных проблем студенческой молодежи является здоровье и воспитание позитивного отношения к здоровому образу жизни. Так, в Республике Беларусь с 2006 по 2010 год проводится республиканская акция «Здоровый Я – здоровая страна», 2008 год был объявлен годом «Здоровья», ежегодно проводится «Неделя моды на здоровье».

Советом Министров Республики Беларусь принято постановление «О государственной программе по формированию здорового образа жизни, населения Республики Беларусь на 2006–2010 гг.» согласно которому, государством затрачиваются значительные средства на создание благоприятных условий воспитания подрастающего поколения. Однако существенного улучшения здоровья и физического состояния студенческой молодежи не отмечается, растет число студентов освобожденных от занятий или отнесенных по состоянию здоровья к специальному медицинскому отделению. Так, в МГУ им. А.А. Кулешова количество студентов имеющих отклонения в состоянии здоровья, в 2008 году составляет 30,8%.

Многолетний опыт работы в вузе дает основание утверждать, что физическая культура является главным источником формирования основных позиций здорового образа жизни студентов.

Общепризнанными формами организации физического воспитания студентов высших учебных заведений являются академические занятия, участие студентов в секционной работе по избранному виду спорта и организация спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятий. Если академические занятия являются обязательными для всех студентов, то две другие формы являются дополнением к ним и осуществляются на добровольном участии в них студентов. Тем не менее недооценивать важность их в системе физического воспитания в формировании здорового образа жизни студенческой молодежи было бы серьезной ошибкой.

В свою очередь, двигательная активность студентов, ограниченная рамками академических занятий дает низкий оздоровительный эффект.

Поэтому кафедра физического воспитания и спорта МГУ им. А.А. Кулешова, пришла к наиболее оптимальному решению данной проблемы. На наш взгляд, формированию здорового образа жизни студентов способствуют не только академические занятия физической культурой и секционная работа, а так же спортивно-массовая, физкультурно-оздоровительная работа, проводимая в форме Спартакиады. В университете на протяжении многих лет проводится Круглогодичная Спартакиада с оздоровительной направленностью, в которой принимают участие практически все студенты, включая и отнесенных к специальному медицинскому отделению. Отличительной чертой Спартакиады с оздоровительной направленностью является доступность программы спортивных и физкультурно-оздоровительных мероприятий для всех студентов. В программу Спартакиады включены виды спорта учебной программы по физической культуре для студентов высших учебных заведений (волейбол, футбол, лыжный спорт, легкая атлетика, плавание, настольный теннис и др.). В комплексный зачет Спартакиады включены массовые физкультурно-оздоровительные мероприятия (Дни здоровья, легкоатлетический кросс, комплексные подвижные игры со студентами специального медицинского отделения).

На наш взгляд, такое содержание Спартакиады с оздоровительной направленностью создает предпосылки для улучшения физической подготовленности, повышения двигательной активности, более продуктивной умственной работоспособности.

Значительную работу по формированию здорового образа жизни проводят преподаватели кафедры физического воспитания и спорта в тесном контакте со спортивным клубом университета и деканатами (беседы, экскурсии по спортивным сооружениям г. Могилева, посещение соревнований и т.д.)

Большое значение в университете отводится наглядной агитации здорового образа жизни. Систематически выпускаются «молнии-поздравления» студентам по результатам соревнований. Спортивно-массовая, физкультурно-оздоровительная работа освещается в газете «Вестник университета» и на сайте университета. Для студентов разработан фильм по ЗОЖ, который используется в учебном процессе.

Таким образом, работа по формированию ЗОЖ является непрерывной системой и включает в себя обучение навыкам здорового образа жизни, организацию системы учебной и внеучебной работы, направленной на формирование у студентов мотивации к сохранению здоровья.