

СПОРТИВНО-МАССОВАЯ И ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ РАБОТА В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ НА ФАКУЛЬТЕТЕ СЛАВЯНСКОЙ ФИЛОЛОГИИ

Т.Е. Старовойтова, И.В. Старовойтов
(УО МГУ им А.А.Кулешова)

В нашей республике проблема сохранения здоровья студенческой молодёжи приобрела высокий социальный статус и решается на всех уровнях системы образования [1]. Сохранение и поддержание здоровья, ведение здорового образа жизни (ЗОЖ), во многом зависит от построения учебного процесса и организации внеучебной деятельности, в частности спортивно-массовой и физкультурно-оздоровительной работы.

Приобщение студентов к физической культуре - главное в формировании ЗОЖ. Чтобы выяснить существующее на практике отношение студентов к здоровому образу жизни, нами было проведено анкетирование на факультете славянской филологии. В нём приняли участие студенты I - IV курсов в возрасте от 17 до 23 лет. Всего приняли участие 184 человека: из них 110 студентов основного и подготовительного отделения и 74 - специального учебного отделения

Проведенное анкетирование позволило изучить средства, используемые студентами для сохранения и укрепления здоровья, выявить факторы, влияющие на состояние здоровья студентов, причины препятствующие ведению здорового образа жизни.

На основании данных можно сказать, что самое популярное средство укрепления здоровья - рациональное питание (94,5%), на втором месте отказ от вредных привычек (86,4%), на третьем месте - физическая культура и спорт (83,6%), режим труда и отдыха на четвертом месте (75,5%), пятое место занимают закаливающие процедуры (35,5%).

По мнению студентов, ведению ЗОЖ препятствует множество причин: большая учебная нагрузка - 65,4%, неумение правильно организовать свободное время - 58,2%, отсутствие силы воли - 57,3%. Приблизительно такие же ответы были получены и у студентов специального учебного отделения.

Таким образом, в результате проведенного анкетирования можно сделать вывод, что престиж здоровья среди студенческой молодежи повышается. Студенты более серьезно относятся к ведению ЗОЖ.

Формированию ЗОЖ способствует спортивно-массовая и физкультурно-оздоровительная работа, проводимая на факультете славянской

филологии вне расписания учебных занятий. Так, в МГУ им А.А.Кулешова разработано положение круглогодичной спартакиады с оздоровительной направленностью, которая проводится в рамках республиканской акции «Здоровый Я - Здоровая страна». Спартакиада проводится по 11 видам спорта (легкоатлетический кросс, волейбол (муж.), волейбол (жен.), футбол, лыжный спорт, шахматы, настольный теннис и т.п.)

На факультете существует организационная структура управления спортивно-массовой и физкультурно-оздоровительной работой - это физбюро факультета, звено студенческого самоуправления и два заместителя декана: по воспитательной и идеологической работе и по физическому воспитанию, которая способна организовать мероприятия. Разработан календарный план спортивно-массовых мероприятий, который включает легкоатлетический кросс I-V курсов, Спортландию среди учебных групп I курса, первенство факультета по волейболу среди учебных групп II курсов, «День Здоровья». Ежегодно составляется план идеологической и воспитательной работы, направленный на формирование у студентов умений и навыков сохранения и укрепления здоровья, формирование навыков здорового образа жизни и профилактики вредных привычек, воспитание у студентов осознанного отношения и убежденности в необходимости регулярно заниматься физической культурой и спортом, развитие студенческого спорта.

Оформленный стенд «Спортивная жизнь факультета» позволяет оперативно получать информацию о сроках проведения соревнований и поздравлениях победителей. На стенде факультета размещаются фотоматериалы физкультурно-оздоровительных мероприятий подготовленные студентами по специальности «журналистика».

Ежегодно студенты факультета славянской филологии освещают спортивно-массовую и физкультурно-оздоровительную работу в газете «Вестник университета». Также на факультете организуются и проводятся экскурсии по спортивным базам города Могилева (легкоатлетический манеж «Олимпиец», ледовый дворец) с просмотром соревнований по легкой атлетике, волейболу, гандболу, хоккею).

Для самостоятельных занятий физической культурой, подготовки к соревнованиям, факультету славянской филологии вне расписания учебных занятий выделено время в спортивном зале.

Таким образом, спортивно-массовая и физкультурно-оздоровительная работа позволяет осуществлять массовое привлечение студентов к занятиям физической культурой и спортом, а также выступает мощ-

ным средством формирования здорового образа жизни студенческой молодежи.

Литература

1. Коледа, В.А. Образовательный процесс и здоровье студентов: условия благополучной динамики/ В.А.Коледа, В.И.Ярмолинский // Проблемы физической культуры населения, проживающего в условиях неблагоприятных факторов окружающей среды: Материалы VII международной научно-практической конференции. - Гомель, 2007. - С.38-39.

Электронный архив библиотеки МГУ имени А.А. Кулешова