

ОРГАНИЗАЦИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Т.В. Мискевич

УО «МГУ им. А.А. Кулешова», г. Могилев, Республика Беларусь

Вопрос о формировании здорового образа жизни и привлечении широких слоев населения к регулярным занятиям физической культурой и спортом все чаще становится предметом обсуждения на республиканских и международных конференциях и семинарах. Охрана здоровья в нашей стране введена в рамки государственной политики. Это связано с проблемами здоровья специалистов, выпускаемых средними и высшими учебными заведениями, с ростом заболеваемости, с последующим снижением работоспособности.

По мнению специалистов, работающих в различных областях знаний, наиболее перспективным, доступным и эффективным направлением улучшения физического состояния здоровья является привитие молодежи правил и норм здорового образа жизни (ЗОЖ), владение доступными средствами и методами укрепления здоровья, основанными на принципах противостояния факторам риска для здоровья [1, с.48].

Различные общественные институты задействованы в изучении и решении проблемных вопросов по формированию ЗОЖ особенно среди молодого поколения. Большая профилактическая, агитационная и воспитательная работа проводится и в нашем вузе, практически всеми структурными подразделениями: здравпункт, кафедры, деканаты, отдел по воспитательной и идеологической работе, молодежные и профсоюзные организации.

Здоровье молодежи рассматривается как общественное достояние, одно из важных предпосылок повышения производительности труда, как необходимый компонент физического и духовного развития личности. Следовательно, важнейшим критерием здоровья человека является способность полноценно выполнять общественные и, прежде всего, трудовые и производственные функции и обязанности. В этой связи именно физкультурно-оздоровительная и спортивно-массовая работа в вузе является мощным средством воспитания и формирования общественного мнения, поднимающего престиж здоровья, обучения принципам ЗОЖ.

В Могилевском государственном университете имени А.А.Кулешова на факультете педагогики и психологии детства проводится определенная работа по формированию ЗОЖ. В начале учебного года спортивным клубом и кафедрой физического воспитания и спорта разрабатывается положение о проведении комплексной спартакиады, утверждается календарь спортивно-массовых мероприятий. Студенты и преподаватели знакомятся с положением и сроками проведения университетских соревнований, после чего, заместитель декана по физическому воспитанию совместно с руководством и физбюро факультета, утверждают календарный план физкультурно-оздоровительных мероприятий на будущий учебный год. Данный план включает комплексные подвижные игры среди учебных групп первого курса, соревнования по волейболу среди учебных групп второго курса, легкоатлетический кросс, соревнования среди учебных групп по лыжному спорту, настольному теннису, шахматам, физкультурно-оздоровительные мероприятия среди студентов специальной медицинской группы.

Оформленный стенд «Наш спорт» позволяет оперативно получать информацию о сроках проведения соревнований, подведении итогов и поздравлении победителей. На стенде факультета и сайте университета размещаются фотоматериалы физкультурно-оздоровительных мероприятий.

На факультете существует организационная структура управления спортивно-массовой и физкультурно-оздоровительной работой (физбюро факультета (звено студенческого самоуправления), физбюро курса, физбюро группы; два заместителя декана факультета по воспитательной и идеологической работе, физическому воспитанию) способствующая организации

мероприятий с массовым охватом студентов. Такое управление позволяет четко планировать, контролировать выполнение, а также проводить все мероприятия на высоком организационном уровне. За активное участие в физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятиях студенты награждаются дипломами и памятным подарками, премиями.

Традиционным стало на факультете ежегодное проведение дней здоровья, профилактики СПИДа, борьбы с курением, алкоголизмом, наркоманией. Для формирования системы взглядов, направленных на выбор стиля ЗОЖ, ведения его в повседневной жизни студенты специальной медицинской группы получают индивидуальные задания и выступают с докладами о влиянии физических упражнений на отдельные группы мышц и организм в целом, закономерностях закалывания организма, отрицательном воздействии на здоровье вредных привычек, нарушении режима труда и отдыха и т.п. Завершающим этапом цикла бесед является смотр-конкурс плаката по ЗОЖ.

Для самостоятельных занятий физической культурой, подготовки к предстоящим соревнованиям, факультету педагогики и психологии детства вне расписания учебных занятий выделено время в спортивном зале, где студенты имеют возможность совершенствовать умения и навыки, полученные ранее.

С целью выявления эффективности применяемых комплексных мер и средств в формировании ЗОЖ, ценностного отношения будущих специалистов к своему здоровью, мы разработали комбинированную по форме анкету, содержащую 17 вопросов (преимущественно с вариантами ответов). Исследование проводилось на факультете педагогики и психологии детства Могилевского государственного университета имени А.К.Кулешова. В анкетировании приняло участие 252 студентки трех курсов дневного отделения, из них 1 курс - 80, 2 курс 99, 3 курс – 73.

Анкеты с вопросами заполнялись анонимно, поэтому результаты, полученные в конечном итоге, можно считать объективными и определяющими мотивационное отношение к здоровому образу жизни и физической культуре.

Ни для кого не секрет, что азы ЗОЖ молодые люди получают в семье, затем в дошкольном учреждении, школе и, наконец, вузе. Нас заинтересовало, как в семьях принято проводить свободное время. Исследования показали, что только 4,7 % (от общего числа опрошенных) предпочитают заниматься физкультурой и спортом, кино и театры посещают 26% (66 семей), отдыхать на природе с родителями ездят 69%, и 30% студенток указали, что в семье принято отдыхать лежа на диване, читая или просматривая телепередачи. Т. е третья часть семей респондентов ведет пассивный образ жизни.

Печален тот факт, что у молодого поколения очень рано появляются вредные привычки. По некоторым данным 12,5% школьников курят постоянно, причем родители смотрят на это снисходительно, выбирая «меньшее из зол». Радует тот факт, что лишь 7,5% (19) студенток отметили, что курят постоянно, а никогда не пробовали 9% (23). Несмотря на то, что 77% (196) респондентов ответили, что не курят, в семьях у них эту пагубную привычку имеет один из родителей, либо брат или сестра. И только 36%, от общего числа опрошенных, живет в некурящих семьях.

Опаснейший враг здорового образа жизни – алкоголь, употребление которого несовместимо с занятиями физическими упражнениями. Помимо отрицательного воздействия на биологическую природу человека, он оказывает сильное влияние на его социальную сущность. Результаты опроса показали, что регулярно употребляющих спиртные напитки студенток нет: 31,7% (80) девушек ответили, что никогда не употребляли, около 37% (100) – очень редко, и 33, 7% - только по праздникам. Однако на вопрос: «Как родители относятся к факту употребления вами алкоголя», - 16,3% указали что родителям безразлично, а 8% - что родителя поощряют.

На вопрос: «Что в вашем образе жизни наносит вред здоровью», только 50 человек (20%) ответили - низкая двигательная активность, 65 (26%) -указали на вредные привычки, 40 (16%) – нехватку денег, 55 (22%) – посетовали на несоблюдение режима труда и отдыха, вредные воздействия окружающей среды, плохое питание и др. Лишь 16% всех опрошенных оценили свое здоровье как отличное.

Одна из важных составляющих ЗОЖ является двигательная активность. Современными исследованиями установлено, что оптимальный ее объем у студентов должен составлять минимум 12-14 часов в неделю. Но такой двигательный режим может быть достигнут только сочетанием обязательных занятий с дополнительными (самостоятельными, секционными и т.п.). Настораживает тот факт, что 10% опрошенных не занимаются и не желают заниматься физической культурой и спортом вообще, 13,5% - указали что не занимаются, но есть желание, 1 раз в неделю занимаются - 20%, а 54% отдадут предпочтение физической культуре и спорту два и более раз в неделю.

Кроме того, почти все студенты убеждены, что занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье, развивают физические качества, снижают нервное напряжение, корректируют фигуру и т.д., и только 9 студенток, к сожалению, не видят необходимости в занятиях физической культурой.

Занимаются физическими упражнениями в свободное время самостоятельно 53,6% (135) студенток 1 – 3 курсов, в фитнес клубах – 10,3% (26), в спортивных секциях – 8,3% (21). В то же время 50% (125) респондентов сетуют на дефицит времени, 4% - на недостаточность знаний и около 31% - на отсутствие силы воли.

Анализируя полученные результаты опроса, можно отметить, что подавляющее большинство студентов занимаются и готовы заниматься физической культурой и спортом, вести здоровый образ жизни, но в силу отсутствия свободного времени, несобранности, желания общаться с друзьями, большой учебной нагрузки, отсутствия определенных знаний для самостоятельных занятий, не имеют возможности восполнить этот пробел.

Надо сказать, что результаты опроса показали высокий уровень теоретической сформированности у студенток факультета педагогики и психологии детства ценностного отношения к здоровому образу жизни и физической культуре. А четкая организация воспитательной, физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в вузе может стать эффективным средством формирования здоровой молодежи. Однако подкреплять эти знания практикой должны помочь преподаватели физического воспитания, т.к на протяжении 4 лет имеют возможность приобщать студентов к регулярным занятиям физической культурой и спортом, обязательному ведению здорового образа жизни. Для этого необходимо искать, изучать передовой опыт, совершенствовать формы и методы работы со студентами, используя современные педагогические технологии.

Список использованных источников

1. Корзенко, В.Н. Валеология как основа формирования здорового образа жизни / В.Н. Корзенко // Мир спорта. – 2000. - № 1. – С. 48 – 58.