

# ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Т.Е. Старовойтова (МГУ имени А.А. Кулешова)

На современном этапе развития общества активизировалось внимание к здоровому образу жизни студентов, что связано с озабоченностью общества по поводу здоровья специалистов, выпускаемых высшей школой и ростом заболеваемости в процессе их профессиональной деятельности с последующим снижением работоспособности.

Здоровый образ жизни стал государственной идеологией. Одной из актуальных проблем студенческой молодежи является здоровье и воспитание позитивного отношения к здоровому образу жизни (ЗОЖ). По данным Всемирной организации здравоохранения, здоровье определяется уровнем психологического, физического и социального благополучия. Только при сбалансированном подходе и воплощении в жизнь этих трех составляющих ЗОЖ можно серьезно говорить о нормальном здоровье нации и человека в отдельности.

Многочисленные данные ученых в области физической культуры и результаты исследований проведенных в МГУ имени А.А. Кулешова показывают, что физкультурно-оздоровительная деятельность не стала для большинства студентов насущной потребностью, а здоровье и физическая подготовленность не входит в число ведущих ценностей значительной части молодежи.

Неслучайно педагоги проявляют глубокий интерес к проблеме здоровья студентов, воспитания у них ответственного отношения к своему здоровью, к здоровью окружающих и здоровью будущих поколений. К причинам, вызывающим ухудшение здоровья студентов, относятся высокие умственные нагрузки, интенсификация учебного процесса и существующая его ориентация, основанная на преобладании статических нагрузок, что способствует искусственному сокращению объема и произвольной двигательной активности студентов, распространенность среди молодежи курения, употребление алкогольных напитков. Как свидетельствуют статистические материалы Министерства здравоохранения РБ, наблюдается тенденция к росту общей заболеваемости учащейся молодежи, увлечение распространенности неинфекционных хронических заболеваний. По данным специалистов, 70% студентов имеют низкий и ниже среднего уровень физического здоровья, более половины из них – морфофункциональные отклонения разного характера.

В тоже время растет число студентов, освобожденных от занятий или отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе. Так, по нашим данным, их количество в университете с 1995 по 2013 год увеличилось с 15,4% до 32,5% соответственно. Анализ заболеваемости студентов за этот же период свидетельствует, что ее уровень по всем нозологическим формам был выше у женского студенческого контингента.

Приобщение студентов к физической культуре – главное в формировании здорового образа жизни. Для определения потребностно-мотивационной сферы дея-

тельности студентов в области различных компонентов физической культуры, поиска путей и средств формирования здорового образа жизни, нами была разработана анкета. В анонимном анкетировании приняли участие 500 студентов 2–4 курсов МГУ имени А.А. Кулешова.

Проведенное исследование позволило изучить средства, используемые студентами для сохранения и укрепления здоровья, выявить факторы, влияющие на состояние здоровья студентов, причины, препятствующие ведению здорового образа жизни. Анализ полученных данных показывает, что 68,8% студентов считают основой ЗОЖ занятия физической культурой и спортом, однако на вопрос «Занимаетесь ли Вы спортом помимо учебных занятий?» положительно ответили всего 12,8%. По мнению студентов, самым популярным средством укрепления здоровья является отказ от вредных привычек (30%), на втором месте – физическая культура и спорт (26%), рациональное питание на третьем месте (24%), на четвертом – рациональный режим труда и отдыха (12%). Пятое место занимают закаливающие процедуры (8%).

Большинство студентов 2-4 курсов предпочитают заниматься такими видами спорта как волейбол, плавание, аэробика, спортивные танцы, футбол, большой теннис. По мнению студентов, препятствуют формированию мотивации и активного положительного отношения к ведению здорового образа жизни такие причины, как большая учебная нагрузка – 61%, неумение правильно организовать свободное время – 29%, отсутствие силы воли – 10%. Анализ ответов свидетельствует о низком уровне у студентов знаний средств укрепления здоровья и роли физической культуры в формировании здорового образа жизни.

Общепризнано, что занятия физической культурой и спортом являются основным средством поддержания и укрепления здоровья и профилактики различных неинфекционных заболеваний и вредных привычек. Слагаемые ЗОЖ – систематические занятия физической культурой и спортом, роль которых состоит в воспитании ценностных ориентаций на здоровье, формирование умений самостоятельно заниматься физическими упражнениями. В этой связи физическое воспитание особенно важно в ведении здорового образа жизни студенческой молодежи.

Университет, как центр обучения и воспитания имеет возможность воздействовать на образ жизни студенческой молодежи, формируя позитивное отношение к ЗОЖ. Немаловажное значение в системе такой подготовки возлагается на кафедру физического воспитания и спорта.

Основные задачи работы кафедры:

1. Качественно улучшить учебный процесс по физическому воспитанию за счет повышения мотивации посещения занятий, решая в комплексе воспитательные задачи.
2. Повысить уровень спортивно-массовой, физкультурно-оздоровительной работы среди студентов.
3. Проводить занятия по физическому воспитанию и оздоровительные мероприятия с учетом профессионально-прикладной физической подготовки и интересов студенческой молодежи.
4. Программное и методическое обеспечение учебного процесса, массовой физкультурно-оздоровительной работы.
5. Формировать у студентов потребность ведения ЗОЖ.

Для решения вышеизложенных задач работа на кафедре проводится по следующим направлениям:

- проведение учебных занятий (практических и методических). Занятия по физическому воспитанию призваны обеспечить выполнение требований образовательного стандарта по физической культуре, в основе которого заложено формирование у студентов знаний, умений и потребностей в обеспечении необходимого индивидуального уровня физического состояния. Ставка делается на саморазвитие, самосовершенствование в области ЗОЖ;

- проведение массовых физкультурно-оздоровительных мероприятий (Спартакиада университета с оздоровительной направленностью по двум номинациям «Спорт», «Здоровье», День здоровья, оздоровительные мероприятия среди студентов специальной медицинской группы);

- выпуск стенгазет по здоровому образу жизни, оформление стендов «Спортивная жизнь факультета», разработка мультимедиа по ЗОЖ, статей и др. по данной тематике;

- методическое обеспечение учебного процесса по дисциплине «Физическая культура»;

- формирование у студентов ведения здорового образа жизни.

В заключение следует отметить, что в жизни современного молодого поколения здоровый образ жизни должен стать значимым социальным явлением. ЗОЖ нельзя приобрести раз и навсегда, он должен постоянно поддерживаться и развиваться. Здоровому образу жизни следует постоянно учиться, и в этом случае важная роль отводится преподавателям физической культуры, спортивному клубу, кураторам групп, которые должны иметь современные знания и быть образцом поведения для студентов.

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