

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Т. Е. Старовойтова

(Учреждение образования «Могилевский государственный университет имени А. А. Купешова»,
кафедра физического воспитания и спорта)

В статье отражены результаты медицинского осмотра студентов. Представлены результаты психоэмоционального состояния студентов, изучены средства для сохранения и укрепления здоровья и причины, препятствующие ведению здорового образа жизни.

Здоровье – один из важнейших показателей уровня жизни. Справедлива мысль Сократа: «Здоровье – это еще не все, но без здоровья все – ничто». На современном этапе развития общества активизировалось внимание к здоровому образу жизни студентов, что связано с озабоченностью общества ростом заболеваний в процессе профессиональной подготовки специалистов, выпускаемых высшей школой, с последующим снижением работоспособности. Состояние здоровья студенческой молодежи является важнейшим слагаемым здорового потенциала нации, поэтому сохранение и укрепление здорового образа жизни сегодня является приоритетным направлением.

Как показывает практика, на первый курс в специальную медицинскую группу приходят студенты в основной массе с заболеваниями опорно-двигательного аппарата, органов зрения, болезнями сердца, ожирением или с недостаточной массой тела [1]. Эти серьезные отклонения продолжают отрицательно влиять и на другие органы, способствуют проявлению и развитию новых заболеваний или сопутствующих.

Наличие болезней усугубляется еще и тем, что многие студенты-первокурсники, обучаясь в школе, не посещали уроки физической культуры, имея полное освобождение от занятий по медицинским показаниям или по причине отсутствия специалиста для работы с учащимися СМГ, либо проводили их сидя на скамейке. Хотя в данном случае речь должна идти не об исключении физических нагрузок, а об их применении, но относительно индивидуальным возможностям [2].

На основании медицинского осмотра нами было изучено состояние здоровья студентов первого курса в 2019/2020 учебном году. Так, на начало учебного года из 595 студентов к основной группе было отнесено 291, что составило 48,9%, к подготовительной – 136 (22,8%), к СМГ – 168 студентов (28,2%), 27 (4,5%) из которых полностью освобождены от занятий физической культурой и 1 человек относится к группе ЛФК.

На сегодняшний день в университете на дневной форме обучается 1713 студентов. Из них в СМГ – 382 (22%), в группе ЛФК – 3 (0,2%), полностью освобождены 77 (5%) студентов.

Приобщение студентов к физической культуре – главное в формировании здорового образа жизни [3, 4]. Для определения потребностно-мотивационной сферы деятельности студентов в области различных компонентов физической культуры, поиска путей и средств формирования здорового образа жизни нами были разработаны экспресс-тесты. В анонимном анкетировании приняли участие 45 студентов специальной медицинской группы 1–3 курсов историко-филологического факультета. Проведенное исследование

позволило изучить средства используемые студентами для сохранения и укрепления здоровья, выявить психоэмоциональное состояние и причины, препятствующие ведению здорового образа жизни. Анализ полученных данных показал, что 18% студентов оценивают свое здоровье как отличное и 82% –удовлетворительное. На вопрос «Какие аспекты вашего поведения нуждаются в корректировке» 52% ответили, что необходимо увеличить двигательную активность, 11% – отказаться от вредных привычек, 37% – соблюдать режим труда, отдыха и правильно питаться. По мнению студентов, препятствуют формированию положительного отношения к ведению здорового образа жизни такие причины, как большая учебная нагрузка, неумение правильно организовать свободное время, отсутствие силы воли.

Анализ психоэмоционального состояния студентов проводился с помощью экспресс-теста «Умеете ли вы справляться со стрессом» и показал, что 31,2 % студентов имеют высокий и 46,8% средний уровень тревожности. Лишь 22 % умеют владеть собой и эффективно бороться со стрессом. Обработка результатов теста «Уровень вашего эмоционального благополучия» выявила, что 63,2% студентов не совсем довольны собой и недооценивают себя как личность. 36,8% достигли эмоционального благополучия и ощущают свою индивидуальность в жизни.

Все вышеизложенное позволяет констатировать факт, что у обследуемого контингента, помимо наличия нескольких хронических заболеваний, наблюдается нестабильность психоэмоционального состояния. Поэтому необходимо в процессе занятий научить студентов управлять своим психоэмоциональным состоянием в форме групповых и индивидуальных бесед, дыхательной и умственной гимнастики.

В заключение следует отметить, что здоровый образ жизни современного поколения должен стать значительным социальным явлением. Здоровье нельзя приобрести раз и навсегда, оно должно постоянно поддерживаться и укрепляться. Здоровому образу жизни следует постоянно учиться, и в этом случае важная роль отводится преподавателям физической культуры, кураторам групп, спортивному клубу, 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 внеучебной работы, направленной на формирование у студентов мотивации к сохранению здоровья.

Литература

1. Старовойтова, Т. Е. Состояние здоровья студентов 1 курса МГУ имени А. А. Кулешова по данным медицинского осмотра / Т. Е. Старовойтова, Т. В. Мискевич // Итоги научных исследований ученых МГУ имени А. А. Кулешова 2018 г. : материалы науч.-метод. конф., 25 января – 7 февраля 2019 г. / под ред. Е. К. Сычовой. – Могилев : МГУ имени А. А. Кулешова, 2019. – С. 201–203.

2. Мискевич, Т. В. Мониторинг физического состояния студенток специального учебного отделения исторического факультета / Т. В. Мискевич, Т. Е. Старовойтова, И. В. Старовойтов // Современное образование и воспитание : тенденции, технологии, методики : сб. науч. ст. Междунар. науч.-практ. конф., посвящ. 100-летию МГУ имени А. А. Кулешова, Могилев, 28 марта 2013 г. – Могилев : МГУ имени А. А. Кулешова, 2013. – С. 346–349.

3. Мискевич, Т. В. Современные физкультурно-оздоровительные системы в вузе [Электронный ресурс] / Т. В. Мискевич, Т. Е. Старовойтова // Инновационные подходы в образовательном процессе высшей школы: национальный и международный аспекты : электронный сб. ст. Междунар. науч.-практ. конф., посвященной 50-летию Полоцкого государственного университета, Новополоцк, 8–9 февр. 2018 г. / Полоцкий государственный университет ; под ред. Ю. П. Голубева, Н. А. Борейко. – Новополоцк, 2018. – С. 254–257.

4. Старовойтова, Т. Е. Физическая культура : учебно-методический комплекс / Т. Е. Старовойтова, Т. В. Мискевич, М. Н. Радькова. – Могилев : УО «МГУ имени А. А. Кулешова», 2011. – 108 с.