

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Мискевич Т.В., Старовойтова Т.Е., Савицкая О.В., учреждение образования «Могилевский государственный университет имени А.А. Кулешова», Республика Беларусь

Аннотация. В работе представлены результаты тестирования, определяющие мотивационное отношение молодежи к здоровому образу жизни и предложены теоретические подходы к организации работы по формированию ЗОЖ. Приведены данные состояния здоровья студентов по результатам медицинского осмотра.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, здоровье, физическая культура, специальная медицинская группа, кафедра физического воспитания.

На протяжении нескольких десятилетий здоровый образ жизни (ЗОЖ) стал государственной идеологией. Одной из актуальных проблем студенческой молодежи является здоровье и воспитание позитивного отношения к здоровому образу жизни. По утверждению ВОЗ, здоровье определяется уровнем психического (душевного), физического и социального благополучия, а не только отсутствием болезней. Только при сбалансированном подходе и воплощении в жизнь этих составляющих здорового образа жизни можно серьезно говорить о нормальном здоровье всей нации и человека в частности.

Физическая культура призвана оказывать положительное влияние на физическое состояние, в данном случае студенческой молодежи, уровень которого по данным медицинского осмотра первокурсников последние годы регулярно снижается. Так, начиная с 2005 года число студентов, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группы, составляет около 30% от общего числа, несмотря на то, что контингент в вузе уменьшился больше чем в два раза [1]. Особую тревогу вызывает количество студентов, освобожденных от занятий физической культурой: в 2005 году – 0,13%, а в 2020 году – 4,49 % от общего числа обучающихся на четырех курсах (таблица 1) [2].

Таблица 1. – Результаты медицинского осмотра и распределение студентов по медицинским группам УО «МГУ им. А.А. Кулешова»

Год	Количество студентов 1-4 курс (чел)	Количество занимающихся физической культурой по медицинским группам (чел)				Освобождены от занятий физической культурой
		Основное	Подготовительное	Специальное	ЛФК	
2005	3731	2170	565	976	15	5
2020	1713	822	429	382	3	77

Приобщение студентов к физической культуре – главное в формировании ЗОЖ. Чтобы выяснить существующее на практике отношение молодежи к данному понятию и его составляющим, нами было проведено анкетирование студентов 1 – 3 курсов. Исследование позволило изучить средства, используемые студентами для сохранения и укрепления здоровья, выявить факторы, влияющие на состояние их здоровья и причины, препятствующие ведению здорового образа жизни. На основе данных можно сказать, что самое популярное средство укрепления здоровья – отказ от вредных привычек (38,9 %). Следует отметить, что у студентов 2020 года значительно повысилась роль физической культуры и спорта (37,9 %), в 2005 году этот показатель составлял 26 %. Рациональное питание – на третьем месте (11,8 %), на четвертом – рациональный режим труда и отдыха (6,5 %). Пятое место занимают закаливающие процедуры (4,9 %). По мнению студентов, ведению ЗОЖ препятствует множество причин: большая учебная нагрузка – 48 %, гаджеты (социальные сети, компьютерные игры и т.п.) – 32,1 %, неумение правильно организовать

свободное время – 15,7 %, отсутствие силы воли – 4,2 %. Анализ ответов свидетельствует о низком уровне знаний средств укрепления здоровья и роли физической культуры в формировании ЗОЖ

Высшее учебное заведение, как центр обучения и воспитания, имеет возможность воздействовать на образ жизни студенческой молодежи, формируя позитивное отношение к здоровому образу жизни. Немаловажное значение в системе такой подготовки возлагается на кафедру физического воспитания и спортивный клуб.

Основные задачи работы кафедры физического воспитания и спорта:

1. Качественно улучшить учебный процесс по физической культуре за счет повышения мотивации посещения занятий, решая в комплексе оздоровительные и 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 здорового образа жизни.

Для решения вышеизложенных задач работа кафедры проводится по следующим направлениям:

– проведение учебных занятий (лекции, практические занятия);

– размещение учебно-методических материалов в репозитории и на образовательном портале Moodle;

– проведение массовых физкультурно-оздоровительных мероприятий (Спартакиада университета по двум номинациям «Спорт», «Здоровье», День здоровья, оздоровительные мероприятия среди студенток специально-медицинской группы);

– выпуск стенгазет, статей, оформление стендов и др. по данной тематике;

– оперативное информирование на сайте университета, в социальных сетях сведений о сроках проведения соревнований, подведении итогов и поздравлении победителей, а также фото и видеоотчеты.

Таким образом, работа по формированию ЗОЖ является непрерывной системой и включает в себя диагностику здоровья, обучение навыкам здорового образа жизни, организацию системы учебной и вне учебной работы для повышения интереса молодежи к физической культуре и ценностного отношения к сохранению своего здоровья.

Литература:

1. Мискевич, Т. В. Состояние здоровья студентов I курса по результатам медосмотра / Здоровье студенческой молодежи: достижения теории и практики физкультуры на современном этапе// материалы V Междунар. научн-практ. конф. – 21-22 декабря, Минск : БГПУ им. М.Танка, 2006. – С. 44–45.

2. Старовойтова, Т. Е. Состояние здоровья студентов 1 курса МГУ имени А. А. Кулешова по данным медицинского осмотра / Т. Е. Старовойтова, Т. В. Мискевич, О. В. Савицкая // Физическая культура, спорт, здоровый образ жизни в XXI веке : сборник научных статей Международной научно -практической конференции, 12-13 декабря 2019 г., Могилёв. – Могилёв : МГУ имени А. А. Кулешова, 2020 – С. 56–59.