

ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ КАК КОМПОНЕНТ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Аннотация. *Одна из причин ухудшения уровня здоровья студенческой молодежи – недостаток двигательной активности. Повышение уровня двигательной активности молодежи – необходимое условие формирования навыков здорового образа жизни. В статье рассматриваются способы увеличения уровня двигательной активности студентов во время обучения в вузе.*

Summary. *One of the reasons for the decline of the level of health of students is the lack of motor activity. Increasing the level of motor activity of young people is a necessary condition for the formation of healthy lifestyle skills. The article analyzes ways to increase the level of motor activity of students during their studies at the university*

Ключевые слова: *здоровый образ жизни, двигательная активность, занятия по физической культуре.*

Keywords *healthy lifestyle, motor activity, physical education classes.*

Формирование здорового образа жизни – сложный системный процесс, охватывающий множество компонентов образа жизни современного общества и включающий основные сферы и направления жизнедеятельности людей. В последние годы активизировалось внимание к здоровому образу жизни студенческой молодежи, что связано с заботой общества о здоровье будущих специалистов, роста заболеваемости в процессе профессиональной подготовки, последующим снижением работоспособности. Поэтому именно в вузе необходимо сформировать сознательное отношение к здоровому образу жизни и обеспечить саморегуляцию личности, мотивацию ее поведения и деятельности. Сформированность здорового образа жизни во многом зависит от ценностных ориентаций студента, его мировоззрения, социального и нравственного опыта. Содержание здорового образа жизни студентов отражает результат распространения индивидуального или группового стиля поведения, общения, организации жизнедеятельности. Основными элементами здорового образа жизни выступают: соблюдение режима труда и отдыха, питания и сна гигиенических требований, организация индивидуального целесообразного режима двигательной активности, отказ от вредных привычек, культура межличностного общения и поведения в коллективе, культура сексуального поведения, содержательный досуг. Учитывая многокомпонентность, обучение ЗОЖ должно осуществляться с позиции системного подхода и комплексности средств и методов обучения, воспитания и развития студента. Процесс формирования ЗОЖ студентов в вузе может осуществляться по следующим направлениям: формирование валеологической грамотности, обучение специальным двигательным умениям и навыкам сохранения и укрепления здоровья, организация оздоровительной работы в учебное и внеучебное время. [2] Не мало важное место в этом процессе отводится физическому воспитанию, которое должно быть направлено на активизацию у молодежи двигательной активности. Двигательная активность – основной компонент здорового образа жизни. Главная её функция – укрепле-

ние здоровья, развитие двигательной способности человека. Двигательная активность стимулирует работу внутренних органов, способствует улучшению кровообращения, улучшает обменные процессы, и умственную деятельность. В настоящее время большинство студентов ведут мало подвижный образ жизни: большая учебная нагрузка, работа за компьютером, что приводит к недостаточной двигательной активности и серьезным изменениям в молодом организме. В первую очередь страдает опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистая, дыхательная и центральная нервная системы. Изучение и анализ научной литературы по проблеме показал, что двигательная активность студентов имеет разное значение во время учебного года. Установлено, что в среднем суточная двигательная активность студентов в учебный период пропорциональна 5,5–8 км ходьбы, в период сессии 2,1–2,8 км, а в каникулярное время 9–12 км. [1] Приведенные данные свидетельствуют о том, что уровень двигательной активности студентов во время каникул значительно выше и удовлетворяет естественную потребность организма в движениях. На протяжении учебного семестра и в период сессии наблюдается невысокий уровень двигательной активности у студентов, который продолжается в течение оставшегося периода обучения. Для изучения данной проблемы было проведено исследование среди студентов первого курса инженерно-экономического факультета Белорусско-Российского университета. Студентам были предложены следующие вопросы анкеты:

1. Занимаетесь Вы физической активностью, кроме занятий по физической культуре?

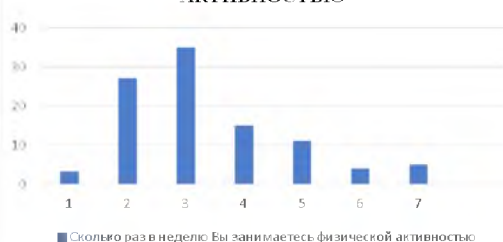
2. Если да, то какой физической активностью Вы занимаетесь?

3. Сколько раз в неделю Вы занимаетесь физической активностью?

4. Оцените свой собственный образ жизни по 10-балльной шкале.

Проведенное исследование позволило выявить, что двигательная активность студентов университета невысока, большинство студентов 2-3 раза в неделю занимаются физической активностью. Определяющими факторами двигательной активности студентов являются занятия по физической культуре и мотивация к занятиям. В целях повышения мотивации к занятиям по физической культуре первокурсникам предоставляется право выбора спортивного отделения в соответствии с состоянием здоровья и интересами. Большинство студентов посещают занятия с целью сдачи нормативов и получения зачета по дисциплине. Однако на занятия по физической культуре студенты тратят незначительное количество времени.

СКОЛЬКО РАЗ В НЕДЕЛЮ ВЫ
ЗАНИМАЕТЕСЬ ФИЗИЧЕСКОЙ
АКТИВНОСТЬЮ



Кроме обязательных занятий по физической культуре важную роль в повышении двигательной активности и мотивации студентов играют различные формы физкультурно-оздоровительной работы в вузе. Так, в университете работает «Спортивный клуб». В течении всего учебного года проводятся соревнования по различным видам спорта среди факультетов и общежитий. Традиционно на каждом факультете проходят «Дни здоровья». Студенты участвуют также и в студенческой универсиаде. Большинство студентов в свободное от учебы время отдают предпочтение игровым и силовым видам спорта.

Занимаясь в основном умственной деятельностью, студенты осознают необходимость двигательной активности. Двигательная активность студентов на занятиях по физической культуре в вузе способствует укреплению и поддержанию здоровья, формированию навыков здорового образа жизни, повышению умственной работоспособности, личностному и профессиональному развитию будущих специалистов.

Литература

1. Виленский, М. Я. Физическая культура студента / М. Я. Виленский. – Москва : Гардарики, 2011. – 174.
2. Петрова, Т. Э. Проблемы формирования здорового образа жизни молодежи / Т. Э. Петрова, А. А. Караеашкин // Интеграция образования. – 2005. – № 4. – С. 150–154.