

## **О ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ**

На сегодняшний день здоровый образ жизни стал государственной идеологией. Одной из актуальных проблем студенческой молодежи является здоровье и воспитание позитивного отношения к здоровому образу жизни. По определению ВОЗ, здоровье характеризуется уровнем психического (душевного), физического и социального благополучия. Только при сбалансированном подходе и воплощении в жизнь этих трех составляющих здорового образа жизни можно серьезно говорить о нормальном здоровье нации, человека в отдельности.

Физическая культура призвана оказывать влияние на физическое состояние, в данном случае студенческой молодежи, уровень которого по данным медицинского осмотра первокурсников за последние годы резко снизился. Так,

за 2005 год число студентов специальной медицинской группы с различными заболеваниями возросло вдвое и составляет 30% от общего числа, а это примерно более 1000 человек (см. таблицу).

Таблица

**Результаты медицинского осмотра и распределение студентов по группам учебных отделений УО «МГУ им. А.А. Кулешова»**

Год	Количество студентов в вузе (чел)	Место прохождения медосмотра	Количество занимающихся по учебным отделениям				Кол-во студентов прошедших медосмотр	Освобожденные от занятий физической культурой
			Основное	Подготовительное	Специальное	ЛФК		
2003	Всего 4305 1-4курс 3561	ТМО № 1	2061	536	941	13	3561	10
2004	Всего 4171 1-4 курс 3333		1737	647	929	14	3333	6
2005	Всего 4383 1-4 курс 3731		2170	565	976	15	3731	5
Итого	Всего 12859 1-4 курс 10625		5968	1741	1846	42	10625	21

Приобщение студентов к физической культуре – главное в формировании здорового образа жизни. Чтобы выяснить существующее на практике отношение студентов к здоровому образу жизни, нами было проведено анкетирование студентов 2-4 курсов. 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. На основе данных можно сказать, что самое популярное средство укрепления здоровья – 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 закалывающие процедуры (8%).

По мнению студентов, ведению ЗОЖ препятствует множество причин: большая учебная нагрузка – 61%, неумение правильно организовать свободное время – 29%, отсутствие силы воли – 10%. Анализ ответов свидетельствует о низком уровне знаний средств укрепления здоровья и роли физической культуры в формировании здорового образа жизни.

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:**

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 здорового образа жизни.

Для решения вышеизложенных задач работа кафедры проводится по следующим направлениям:

- проведение учебных занятий (лекции, практические занятия);
- проведение массовых физкультурно-оздоровительных мероприятий (Спартакиада университета с оздоровительной направленностью по двум номинациям «Спорт», «Здоровье», День здоровья, оздоровительные мероприятия среди студентов специально-медицинской группы);
- выпуск стенгазет статей и др. по данной тематике.

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.