

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА – ГЛАВНЫЙ КОМПОНЕНТ В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Старовойтова Т. Е., канд. пед. наук, доцент,

Мискевич Т. В., ст. преподаватель,

Старовойтов И. В., ст. преподаватель

УО «Могилевский государственный университет

имени А. А. Кулешова»,

Могилев, Республика Беларусь

На современном этапе активизировалось внимание к здоровому образу жизни студентов, что связано с озабоченностью общества по поводу здоровья специалистов, выпускаемых высшими учебными заведениями и ростом заболеваемости в процессе их профессиональной подготовки с последующим снижением работоспособности. Одной из актуальных проблем студенческой молодежи является здоровье и позитивное отношение к здоровому образу жизни. По определению Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), здоровье определяется уровнем психического (душевного), физического и социального благополучия. Только при сбалансированном подходе и воплощению в жизнь этих трех составляющих здорового образа жизни можно говорить о нормальном здоровье нации, человека в отдельности.

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 1–4 курсов историко-филологического факультета, экономики и права.

Проведенное анкетирование позволило изучить средства, используемые студентами для сохранения и укрепления здоровья, выявить факторы, влияющие на состояние здоровья, причины, препятствующие ведению здорового образа жизни.

На основании данных можно сказать, что самое популярное средство укрепления здоровья – рациональное питание (30 %), на втором месте – физическая культура и спорт (26 %), отказ от вредных привычек – на третьем месте (24 %), на четвертом – рациональный режим труда и отдыха (12 %). Пятое место занимают закаливающие процедуры (8 %).

По мнению студентов, ведению ЗОЖ препятствует множество причин: большая учебная нагрузка – 59 %, неумение правильно организо-

вать свободное время – 28 %, отсутствие силы воли – 13 %. 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. Немаловажную роль в системе такой подготовки играют кафедра физического воспитания и спорта и спортивный клуб.

Основные задачи работы кафедры:

- качественно улучшить учебный процесс по физической культуре за счет мотивации посещения занятий, решая в комплексе воспитательные задачи;

- повысить уровень спортивно-массовой, физкультурно-оздоровительной работы среди студентов;

- проводить занятия по физической культуре с учетом профессионально-прикладной физической подготовленности и интересов студентов;

- программное и методическое обеспечение учебного процесса, спортивно-массовой и физкультурно-оздоровительной работы;

- формировать у студентов потребность ведения здорового образа жизни.

Для решения вышеизложенных задач работа кафедры проводится по следующим направлениям:

- проведение учебных занятий (лекции, методические, практические занятия);

- проведение спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятий (Спартакиада университета с оздоровительной направленностью по двум номинациям «Спорт», «Здоровье», День здоровья, комплексные подвижные игры среди студентов специальной медицинской группы и др.);

- выпуск стенгазет, коллажей, освещение мероприятий в газете «Вестник университета» и на сайте университета в разделе «Спортивная жизнь».

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. Физическая культура: учеб.-метод. комплекс / Т. Е. Старовойтова, Т. В. Мискевич, М. Н. Радькова. – Могилев: МГУ имени А. А. Кулешова, 2011. – 108 с.

2. Старовойтова, Т. Е. Самостоятельные занятия нетрадиционными видами оздоровительной физической культуры: метод. указания / Т. Е. Старовойтова, Т. В. Мискевич. – Могилев: МГУ имени А. А. Кулешова, 2009. – 96 с.