

УДК 796.01

ПРОБЛЕМЫ ФОРМИРОВАНИЯ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ**Е. В. ПЕХОВА***(Представлено: канд. ист. наук, доц. Е. Н. БОРУН, О. Ю. ЛУТКОВСКАЯ)*

Рассматриваются основы образа жизни среднестатистического студента, в частности обозначены наиболее часто встречающиеся проблемы здорового образа жизни в студенческой среде. Представлены возможные способы преодоления этих проблем для того, чтобы роль физической культуры и спорта возрастала и была актуальной.

Проблема здорового образа жизни /ЗОЖ/ студентов стоит достаточно остро, в студенческой среде ощущается недостаток знаний на эту тему, и возникает потребность в получении соответствующей информации. Успешное решение задач по совершенствованию подготовки высококвалифицированных кадров тесно связано с укреплением и охраной здоровья, а также повышением работоспособности студенческой молодежи. Реальную помощь в решении этих проблем может оказать создание программы, направленной на укрепление здоровья студентов и формирование у них здорового образа жизни, которая может рассматриваться как часть общей системы учебно-воспитательной работы в университете. Естественно, в этой работе должны быть задействованы не только администрация университета, преподаватели и медицинские работники, но и студенческие общественные организации.

В современном мире происходят значительные социальные, технические и биологические преобразования. Постоянно растущий объем информации, усложнение учебных программ, различные общественные поручения делают учебный труд студентов все более интенсивным и напряженным. Зачастую это приводит к уменьшению двигательной активности, а одновременное увеличение нагрузки на психику отрицательно влияет на организм, затрудняет учебу и физическую подготовку к будущей производственной деятельности.

«Физическая культура» является базовой дисциплиной учебного плана в университете на протяжении 6 семестров обучения. Физическое воспитание играет важнейшую роль в профилактике различных заболеваний, является весомым средством формирования личности.

Развитие физической культуры и спорта в Республике Беларусь является одним из важнейших направлений государственной социальной политики, эффективным инструментом оздоровления нации и укрепления международного имиджа страны [1]. Но особого внимания заслуживает тот факт, что, несмотря на пристальное внимание государства к здоровью подрастающего поколения, ситуация с физическим здоровьем молодежи практически не меняется, отсутствует положительная тенденция к его улучшению. Более того, отмечают в последнее десятилетие представителями здравоохранения негативные тенденции, происходящие в студенческом обществе: снижении уровня не только физического, но и психического здоровья обучающихся; росте заболеваемости дыхательной, сердечно-сосудистой, нервной и пищеварительной систем в период обучения; увеличении количества лиц с гиподинамией (Х.М. Алиев, И.И. Брехман, М.Я. Виленский, В.М. Выдрин, А.Я. Иванюшкин и др.).

Ряд исследователей отмечают уменьшение физической активности студентов от первого к четвертому курсу и, как следствие, снижение уровня физической подготовленности, наблюдается устойчивое ухудшение состояния здоровья населения и, в частности, студенческой молодежи. (Горелов А.А., Романченко С.А., Иванова, Котов). Данная статистика вызывает сомнение и в тоже время опасения для здоровой нации. Для адекватной и более полной оценки, динамики изменения состояния здоровья студентов, стало необходимым провести исследование среди 1-3 курсов различных специальностей Полоцкого государственного университета.

Так, например, в 2016 году в Полоцкий государственный университет на гуманитарный факультет на специальность «Дошкольное образование» поступило 54% студентов с основной группой здоровья, специальной – 33%, подготовительной – 13%. Через год, то есть на втором курсе, у это же группы стало 34% студентов с основной группой, 33% - специальной, 33% - подготовительной. Через два года (на третьем курсе) - 47% студентов с основной группой, 33% - специальной, 20% - подготовительной.

Та же динамика прослеживается у обучающихся финансово-экономического факультета специальности «Бухгалтерский учёт, анализ и аудит». В 2016 году поступило 80% студентов с основной группой здоровья, специальной – 0%, подготовительной – 20%. Через год, то есть на втором курсе стало 50% студентов с основной группой, 0% - специальной, 50% - подготовительной.

Ухудшение состояния здоровья (незначительное) наблюдается и на технических специальностях, так в 2016 году в ПГУ на факультет машиностроения и автомобильного транспорта (механико-технологический факультет) в группу ТНГ поступило 90% студентов с основной группой здоровья, спе-

циальной – 5%, подготовительной – 5%. На третьем курсе стало 80% студентов с основной группой, 5% - специальной, 15% - подготовительной.

Эти факты позволяют сделать вывод, что практические занятия по физическому воспитанию в университете не гарантируют автоматически сохранение и укрепление здоровья студентов. Его обеспечивают многие составляющие образа жизни, среди которых большое место принадлежит регулярным занятиям физическими упражнениями, спортом, а также оздоровительным факторам.

В рамках работы под ЗОЖ подразумевается определенная концепция жизнедеятельности человека, которая направлена на улучшение и сохранение его здоровья с помощью правильного питания, физических нагрузок, морального настроя и отказа от вредных привычек. Исследования, затрагивающие проблему здорового образа жизни отражены в трудах философов и психологов - (Н. А. Бердяева, Дж. Локка, А. Смита, Л. С. Выготского и др.), медиков (Н. М. Амосова, И. И. Брехмана, Ю. П. Лисицына и др.), отечественных педагогов (Р. И. Айзмана, С. И. Архангельского, Э. Н. Вайнера, В. К. Зайцев, Н. Э. Касаткиной, С. И. Петухова, С. В. Попова и др.), валеологов (С. В. Барбашова, Э. М. Казина, В. П. Казначеева, В. В. Колбанова, Л. Г. Качан, Н. В. Коваленко и др.), которые делали попытки к разрешению проблем здорового образа жизни современной молодежи [2].

Одним из показателей, влияющих на снижение уровня здоровья оказывает большая учебная нагрузка, психоэмоциональная нагрузка, а также возросшая за последние годы проблема с экологией. Для решения проблемы ведения ЗОЖ у студентов, для этого нужно увеличивать двигательную активность. В идеале, ЗОЖ должно приобрести массовый характер, и стать, «культом» здоровых, а не больных людей (студентов). Формирование ЗОЖ студентов, как задача государственной важности и национальной безопасности, отвечающая вызовам огромного масштаба, особо актуализируется в Беларуси. Так, с 2016 года реализуется Государственная программа «Здоровье народа и демографическая безопасность Республики Беларусь» на 2016 –2020 годы, утвержденная постановлением Правительства от 14.03.2016 № 200(далее – Государственная программа). Основная цель Государственной программы – стабилизация численности населения и увеличение ожидаемой продолжительности жизни [3].

В нашей стране возникло противоречие между состоянием здоровья и эффективностью физического воспитания студенческой молодежи. Необходимо увеличить двигательную активность студентов, усовершенствовать управленческие основы физического воспитания, учесть индивидуальные особенности молодежи, формировать здоровый образ жизни, конкретизировать учебный процесс. Следует привлечь студентов к систематическому выполнению физических упражнений, повысить их интерес к этой деятельности. Основными заданиями занятий ФКиС являются постоянное повышение уровня здоровья, повышение физического и духовного развития населения, содействие экономическому и социальному прогрессу общества.

Опираясь на всё е вышесказанное, можно выделить несколько аспектов, на которые стоит обратить внимание учебным учреждением для того, чтобы роль физической культуры и спорта возрастала и была актуальной, в первую очередь для студентов:

Во-первых, необходимо четко и наиболее целенаправленно подходить к процессу обучения и интеграции каждого студента в процесс физической культуры и спорта.

Во-вторых, активная поддержка различных спортивных движений, которые помогают студентам не только укрепить свое здоровье при помощи спорта, но и улучшить свои теоретические знания, в области физической культуры.

В-третьих, формирование у студентов не только физически развитого тела, но и здорового мышления в области личного здоровья, его укрепления и поддержания в надлежащей форме.

В-четвертых, активное содействие со стороны университета, а также государственных органов в облегчении участия студентов в Спартакиадах, Олимпиадах, чемпионатах и иных спортивных мероприятиях. В-пятых, пропаганда ЗОЖ среди студентов, которая необходима для формирования наиболее полного и правильного представления о своем здоровье.

ЛИТЕРАТУРА

1. Государственная программа развития физической культуры и спорта в Республике Беларусь на 2016 – 2020 годы [Электронный ресурс]: принята постановлением Совета Министров Республики Беларусь, 12 апреля 2016 г., № 303 // Информационно-поисковая система ЭТАЛОН-ONLINE. – Режим доступа: http://etalonline.by/?type=text®num=C21600303#load_text_none_1_. – Дата доступа: 24.09.2020
2. Мелешкова Н.А. Формирование здорового образа жизни студентов вуза в процессе физического воспитания: ... канд.пед. наук. – Нальчик, 2005. – 234 с.
3. О Государственной программе «Здоровье народа и демографическая безопасность Республики Беларусь» на 2016 –2020 годы, утвержденная постановлением Правительства от 14.03.2016 № 200.