

И. Д. Смолякова*, **Т. А. Сидельникова****,
Я. Ф. Бурдина***, **Т. И. Старушкевич******

Пути формирования здорового образа жизни студенческой молодежи

В статье изложены обобщенные предложения студентов по проведению мероприятий, направленных на формирование ЗОЖ, приобщение к физической культуре и спорту.

Ключевые слова: студенты; здоровый образ жизни; физическое воспитание.

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) является наиболее действенным способом укрепления и сохранения здоровья и подготовки к активной жизнедеятельности студенческой молодежи. Вместе с тем приобщение студентов к ЗОЖ – сложная педагогическая проблема, оптимальные пути решения которой пока еще не определены в полной мере. Это объясняется тем, что предлагаемые мероприятия, как правило, не предусматривают интересов и личного опыта студентов при определении их образа жизни.

Мы с помощью преподавателей кафедры физического воспитания и спорта провели опрос студентов Одесского национального политехнического университета (ОНПУ) с целью выяснения их мнения о наиболее действенных мерах полноценного использования компонентов ЗОЖ, эффективно содействующих укреплению здоровья. К ним мы относим: рациональный труд, рациональное питание, рациональную двигательную активность, закаливание, лич-

* **Ирина Дмитриевна Смолякова** – канд. пед. наук, доцент, доцент кафедры физического воспитания и спорта, Одесский национальный политехнический университет (Украина, г. Одесса).

** **Татьяна Андреевна Сидельникова** – канд. хим. наук, доцент, доцент кафедры медицинской химии, Одесский национальный медицинский университет (Украина, г. Одесса).

*** **Янина Федоровна Бурдина** – канд. хим. наук, ст. преподаватель кафедры медицинской химии, Одесский национальный медицинский университет (Украина, г. Одесса).

**** **Тамара Игоревна Старушкевич** – студентка 2-го курса Института промышленных технологий дизайна и менеджмента, Одесский национальный политехнический университет (Украина, г. Одесса).

ную гигиену, психогигиену, отказ от вредных привычек (табакокурения, употребления алкогольных напитков и наркотиков).

В результате было выявлено следующее.

Рационализацию своего студенческого труда и суточного режима значительная часть студентов связывает, прежде всего, с оптимизацией организации образовательного процесса в вузе.

В этой связи 38,13 % опрошенных нами студентов предлагают начинать учебные занятия с 9–10 часов, чтобы можно было успеть полноценно организовать начало своего рабочего дня (следать зарядку, позавтракать, без спешки добраться до места учебы).

46,79 % респондентов советуют распределять учебную нагрузку в течение семестров; 38,03 % – выдавать учебные задания оптимальными порциями, не требующими чрезмерных напряжений и продолжать доступ к учебной информации через Интернет.

Кроме того, 19,69 % студентов считают необходимым улучшить санитарно-гигиенические условия учебных занятий; 14,34 % – создать в учебной группе здоровый социально-психологический климат; 10,99 % – проводить производственную гимнастику, 18,16 % – создавать в учебных корпусах и библиотеке уголки отдыха; 30,42 % – ввести большую перемену, во время которой можно было бы полноценно отдохнуть и «перекусить».

24,28 % студентов предлагают обеспечить условия для их эффективного отдыха в выходные и выходные дни; 19,16 % – организовать активный отдых в период каникул.

Для рационализации питания 60,68 % респондентов считают целесообразным создать сеть дешевых пунктов питания в учебных корпусах и общежитиях; 16,86 % – организовать разработку для студентов индивидуальных программ рационального питания; 19,83 % – провести лекций, бесед, консультаций по содержанию и организации рационального питания при студенческой столовой; 14,27 % – предусмотреть в курсах физического воспитания продуманную пропаганду научных знаний по проблемам рационального питания в студенческие годы и во время работы с выпускком и размещением в Интернете методических разработок.

В целях повышения уровня личной гигиены 72,38 % респондентов рекомендуют обеспечить возможность регулярно пользоваться теплым душем и другими гигиеническими процедурами, связанными с уходом за телом в местах физической тренировки и проживания; 36,80 % – организовать постоянно действующие консультации врачей по вопросам профилактики СПИДа, венерических и других заболеваний; 9,40 % – ввести строгий распорядок суток в семье, в общежитиях.

Для закаливания организма студенты рекомендуют своим сверстникам: 42,06 % – прогулки на свежем воздухе; 25,04 % – парение в бане (сауне); 13,66 % – ежедневные домашние закаливания водой (обливания, душа); 16,88 % – сон при открытой форточке; 14,87 % – круглогодичные тренировки на открытом воздухе; 12,69 % – купание в открытых водоемах; 13,43 % – ношение легкой одежды.

В целях гигиены, профилактики и ликвидации последствий стрессов, несущих угрозу здоровью, 39,84 % опрошенных студентов предлагают развивать в вузе экстремальные виды спорта, помогающие воспитывать стрессоустойчивость; 28,53 % – ввести в программы дисциплины «Физическое воспитание», «Безопасность жизнедеятельности», «Психология» и др. обучение специальным приемам и методам регуляции психических состояний; 19,47 % – создавать в вузе (в общежитии, в корпусе физического воспитания, в студенческой поликлинике, при профилактории) комнаты психологической разгрузки. 28,05 % респондентов предлагают формировать на занятиях физическим воспитанием и спортом свойства и качества личности, обеспечивающие стрессоустойчивость в обычных и экстремальных условиях.

Опрос студентов дает возможность наметить действенные мероприятия, позволяющие искоренить в их среде такие вредные привычки, как табакокурение, употребление алкоголя, наркотиков. Для решения этой задачи 36,42 % респондентов предлагают морально и материально поощрять за отказ от вредных привычек; 28,75 % – вводить запретительные меры; 19,93 % – вести разъяснительную работу; 28,96 % – воспитывать на положительных примерах. 21,16 % опрошенных студентов считают, что в данном случае поможет привлечение к усиленным занятиям спортом.

Исследования показали, что большинство студентов во многом увязывают оптимизацию своего двигательного режима и приобщение к здоровому образу жизни в целом с физическим воспитанием и спортом. В связи с этим 38,41 % студентов считают необходимым бесплатно ежедневно предоставлять на 1 час спортивные сооружения вуза для самостоятельных занятий физическим воспитанием в удобное для них время; 27,51 % – организовывать тренировки в спортивных и оздоровительных секциях для всех желающих по популярным среди студентов видам спорта и системам физического упражнения; 26,95 % – ввести обязательные занятия физическим воспитанием на всех курсах в объеме не менее 4 часов в неделю.

16,99 % студентов считают, что оптимизации двигательного режима помогает проведение спартакиад и факультетов по популярным среди студентов видам спорта.

Роль физического воспитания и особенно спорта в формировании ЗОЖ и здоровья студентов подтверждается также нашими специальными исследованиями.

Опрос большой группы студентов-спортсменов ОНПУ показал, что среди них, по сравнению с другими респондентами, существенно больше (на 15–25 %) лиц, обладающих навыками рационального труда, питания, психогигиены, закаливания, и существенно меньше тех, кто подвержен вредным привычкам. Они меньше болеют, более работоспособны, у них лучше состояние здоровья и выше уровень физической готовности к будущей профессиональной деятельности.

Практика постановки физического воспитания и спорта в вузах показывает, что ее успехи во многом зависят от того, насколько учитываются физкультурные и спортивные интересы студентов.

Поведенными нами исследованиями установлено, что сегодня нашу студенческую молодежь по-настоящему увлекают более 30 традиционных и нетрадиционных систем физических упражнений и видов спорта.

До 38 % студентов заявляют, что их интересуют любые системы и виды спорта, способствующие укреплению здоровья, разносторонней физической подготовке к будущей профессиональной деятельности, популярные среди молодежи.

В связи с тем, что свыше 60 % (а IV курса – 77,18 %) студентов заняты на работе по совместительству с учебой во второй половине дня, для них очень важно время проведения занятий физическим воспитанием и спортом.

36,74 % студентов согласны заниматься физическим воспитанием и спортом во второй половине дня, 50,19 % – предпочитают это делать в первой половине. При этом абсолютное большинство студентов заявляют, что они не готовы к платным занятиям своим физическим совершенствованием.

И самое главное.

Свою двигательную активность и физическое совершенствование до 50 % респондентов связывают с личным осознанием их роли в своей жизнедеятельности и будущей профессиональной работе, с заказом работодателей на физическую надежность специалистов, с наличием в вузе современной спортивной базы, с профессионализмом педагогов, руководящих физическим воспитанием.

Были выяснены и наиболее действенные мероприятия, мотивирующие использование в среде студентов компонентов ЗОЖ.

Для решения этой проблемы от 10 до 50 % опрошенных респондентов предложили:

- широко пропагандировать ЗОЖ и его компоненты на лекциях, в беседах врачей студенческой поликлиники и профилактория, на

занятиях гуманитарными дисциплинами, в многотиражной газете, на сайте вуза, на факультетских стендах;

- ввести в оценку за физическое воспитание и в «Паспорт здоровья», выдаваемый после окончания вуза, показатели соблюдения ЗОЖ;
- регулярно проводить на факультетах Дни и конкурсы здоровья с пропагандой здорового образа жизни.

И это далеко не все предложения.

В общей сложности студентами было названо около 100 мероприятий, способствующих широкому внедрению ЗОЖ в их среде.

Подобные обобщенные предложения студентов, согласно внедряемым на современном этапе вузовского образования принципам педагогики сотрудничества, должны являться информативной базой для разработки в каждом вузе реальных программ формирования здорового образа жизни и здоровья студентов.

Основная идея такой программы – создание для студентов благоприятных условий для реализации принципов здорового образа жизни, формирования и достижения высоких показателей здоровья и дееспособности, необходимых для активной жизнедеятельности и высокопродуктивной работы в обществе рыночных отношений.

И. Д. Смолякова*, Т. И. Старушкевич** **Востребованность студентами** **информационного обеспечения занятий** **физическим воспитанием**

Современная дидактика физического совершенствования студентов во всех его формах немалыма без хорошо организованного информационного обеспечения всех составляющих этого процесса применительно как к преподавателям, так и к студентам.

Ключевые слова: физическое воспитание; студенты; информационное обеспечение занятий.

Физическое воспитание студентов – сложный процесс, его успех в период вузовского образования во многом зависит от того, насколько он полноценно обеспечен необходимой информацией.

Занятия физическим воспитанием с пользой для здоровья будут постоянно обновляющихся знаний в этой области.

Практика показывает, что студенты редко пользуются источниками информационного обеспечения, в которых содержатся теория и методика физического совершенствования с учетом современных достижений в этой области.

Эффективность обеспечения физического воспитания в первую очередь зависит от использования наиболее приемлемых и восприимчивых преподавателями и студентами видов коммуникации.

Цель нашего исследования – выяснить востребованность преподавателями и студентами информационного обеспечения знаний физического воспитания в подходящих для них современных формах представления научной и методической информации о культуре здоровья, здоровом образе жизни (ЗОЖ) и спорте, выяснить, где респондентам удобнее всего получать информацию о физической культуре, ЗОЖ и спорте и в каком содержательном виде.

* *Ирина Дмитриевна Смолякова* – канд. пед. наук, доцент, доцент кафедры физического воспитания и спорта, Одесский национальный политехнический университет (Украина, г. Одесса).

** *Тамара Игоревна Старушкевич* – студентка 2-го курса Института промышленных технологий дизайна и менеджмента, Одесский национальный политехнический университет (Украина, г. Одесса).