

- спорту. - №10. - Харків. - 2006. - С. 94-96
3. Копылов Ю.А. Система физического воспитания в образовательных учреждениях / Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская. – М.: Арсенал образования, 2014. – 393 с.
 4. Оболонский А.В., Егорычева Е.В., Чернышёва И.В., Шлемова М.В. Роль и значение физической культуры в жизни студенческой молодежи // Международный студенческий научный вестник. – 2015. – № 5-4.;
 5. Саруханян Л.А., Давудов Т.С. Спорт и физическое воспитание студентов // Международный журнал экспериментального образования. – 2015. – № 11-6. – С. 951-954.
 6. [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://www.eduherald.ru/ru/article/view?id=13886> – Дата доступа: 03.05.2020).
 7. [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://infopedia.su/21x10571.html> – Дата доступа: 04.05.2020.
 8. [Электронный ресурс] – Режим доступа: http://www.sporteducation.by/metodicheskij_kompleks. – Дата доступа: 26.08.2019.
 9. [Электронный ресурс] – Режим доступа: https://studwood.ru/1538625/bzhd/obespechenie_zdorovya_samoootsenka_svoego_sostoyaniya – Дата доступа: 03.05.2020.

ФАКТОРЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ДЛЯ СТУДЕНТОВ С ОСЛАБЛЕННЫМ ЗДОРОВЬЕМ

HEALTHY LIFESTYLE FACTORS FOR STUDENTS WITH POOR HEALTH

И.Г. НИГРЕЕВА, И.В. ФЕДОСЮК

I. NIGREEVA, I. FEDASIUK

Белорусский государственный университет,

г. Минск, Беларусь

Belarusian State University,

Minsk, Belarus

e-mail: nigreeva@bsu.by

В статье рассматривается вопрос формирования здорового образа жизни для сохранения и укрепления здоровья студентов.

Ключевые слова: здоровый образ жизни; здоровье; студенты.

The article considers the issue of the healthy lifestyle formation for maintenance and promotion of students' health.

Key words: healthy lifestyle; health; students.

Здоровье молодежи относится к приоритетным направлениям государственной политики в сфере образования. Поэтому одной из главных задач государства, общества, высшего учебного заведения является сохранение и укрепление здоровья студентов. Студент это особая учебно-профессиональная группа. Для них характерны специфические условия труда и жизни: повышенный уровень риска заболеваний в связи со значительной психоэмоциональной, умственной нагрузкой и необходимостью адаптации к созданным вновь условиям обучения и проживания. Студенты специального учебного отделения (СУО) наиболее уязвимы.

Целью физического воспитания студентов является формирование личности и способности направленного использования разнообразных средств оздоровительной физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья.

Укрепление здоровья студентов является важной составной частью системы подготовки кадров высшей квалификации, а само здоровье следует рассматривать как одну из профессиональных характеристик любого специалиста.

Здоровье – качественная предпосылка будущей самореализации молодых людей, способность к созданию семьи и деторождению, к сложному учебному и профессиональному труду, общественно-политической и творческой деятельности. В современных условиях здоровье перестает быть только личным делом молодого человека, так как оно становится фактором выживания социума в целом [1, с. 105].

В последние годы особое внимание обращено на здоровый образ жизни студентов, так как они значительно чаще, чем молодые люди других социальных групп того же возраста, подвержены различным заболеваниям.

Охрана здоровья студентов считается одной из важнейших социальных задач общества. Особую актуальность для реализации данной задачи приобретают вопросы формирования здорового образа жизни у молодежи. Здоровый образ жизни передает полноту включенности человека в многообразные формы и способы социальной деятельности соответственно оптимальному и гармоничному развитию всех его структур: телесной, психической, социальной, и включает все компоненты разных видов деятельности, направленные на охрану и улучшение здоровья молодежи. Здоровый образ жизни не сводится к отдельным формам медико-социальной активности: искоренению вредных привычек, следованию гигиеническим нормам и правилам, санитарному просвещению, обращению за лечением или советом в медицинские учреждения, соблюдению режима труда, отдыха, питания и многим другим, хотя

все они отражают те или иные его стороны. Наряду с внедрением новых технологий профилактики и лечения необходимо с особым вниманием относиться к созданию мотиваций и условий для здорового образа жизни [1, с.107].

Здоровый образ жизни – способ жизнедеятельности, основанный на соответствии генетически обусловленных типологических особенностей человека конкретным условиям жизни, направленный на формирование, сохранение и укрепление здоровья. В формировании ЗОЖ необходимо учитывать:

- типологические особенности (тип высшей нервной деятельности (ВНД), морфофункциональный тип, преобладающий механизм вегетативной регуляции);
- возрастно-половую принадлежность;
- социальную обстановку, в которой живет человек (семейное положение, профессию, традиции, условия труда, материальную обеспеченность и т.п.);
- личностно-мотивационные особенности человека (жизненные ориентиры, интересы, увлечения и т.д.).

Построение здорового образа жизни студента обязательно предполагает учет его индивидуальных особенностей. Здоровый образ жизни – интегральное системное явление, которое не может быть обеспечено только за счет одного какого-либо компонента (будь то питание, двигательная активность, закаливание и др.)[3].

Основные составляющие ЗОЖ:

- оптимальное соотношение и чередование (режим) труда и отдыха, организация сна;
- рациональное питание
- оптимальная двигательная активность – отказ от вредных привычек;
- соблюдение правил личной гигиены и закаливание;
- культура межличностных отношений.

Важными условиями соблюдения здорового образа жизни и долголетия являются психологические характеристики:

- позитивное мышление, оптимизм;
- наличие цели и смысла жизни;
- созидательно-мотивированная активность.

Одним из факторов ЗОЖ является самостоятельное использование средств физической культуры для своего оздоровления.

Организация работы по физическому воспитанию в вузе регламентируется законодательными, инструктивными и программными документами, определяющими основную направленность, объем и содер-

жание учебных занятий [5]. Процесс обучения в вузе с каждым годом становится все более динамичным. Это обусловлено постоянным развитием и совершенствованием систем получения и обобщения информации за счет компьютеризации учебных заведений, появления новых интернет-ресурсов, совершенствования и удешевления различных гаджетов и т.д. Все это предъявляет повышенные требования к физическому и психическому состоянию учащихся, уровню их физического развития, физической подготовленности и в целом состоянию здоровья.

К наиболее распространенным формам заболеваний следует отнести: заболевания органов зрения (33,2%), опорно-двигательного аппарата (31,6%), сердечнососудистой системы (24%) и другие (11,2%).

Увеличение количества урочных форм занятий по известным причинам невозможно (расширение штата преподавателей, материально-технической базы и т.д.).

Выбор направленности и формы самостоятельных занятий зависит, прежде всего, от мотивации человека. Формирование мотивов, переходящих в потребность регулярных занятий физическими упражнениями, происходит под воздействием различных факторов, влияющих на образ жизни человека, в том числе традиций в семье, веяний моды, пропаганды ЗОЖ.

Целями самостоятельных занятий могут быть: активный отдых, укрепление и коррекция здоровья, повышение уровня физического развития и физической подготовленности, выполнение различных тестов и т. д.

Конкретная направленность и организационные формы использования самостоятельных занятий зависят от пола, возраста, состояния здоровья, уровня физической подготовленности занимающихся. Поэтому, перед тем, как приступить к самостоятельным занятиям, необходимо проверить свое состояние здоровья у врача, получить квалифицированную помощь у преподавателя по выбору физических упражнений и их применению.

В содержание самостоятельных занятий входит:

- изучение отдельных вопросов по литературным источникам;
- выполнение специальных упражнений, направленных на устранение недостатков в физическом развитии;
- воспитание определенных физических качеств;
- разучивание комплексов гигиенической гимнастики и т. д.

Регулярные самостоятельные занятия на свежем воздухе с использованием различных видов ходьбы, дыхательных гимнастик и просто закаливание укрепляют иммунитет, улучшают работу всех органов

и систем организма, способствуют формированию здорового образа жизни[4].

По нашим данным студенты СУО для своего оздоровления самостоятельно используют:

- плавание (оздоровительное и гидроаэробiku)– 27,2%;
- занятия в фитнесцентрах (по разным направлениям – танцевальные, кардио и др)– 26,8 %;
- разновидности ходьбы (скандинавская, спортивная и обычная) – 25,5%;
- подвижные игры (настольный теннис,сквоч, элементы баскетбола) – 11,5%;
- медленный бег – 9,0 %.

Практические занятия по физическому воспитанию в специальном медицинском отделении решают общеобразовательные задачи, которые направлены на развитие и совершенствование основных физических качеств (выносливость, быстрота, гибкость, ловкость, сила), с учетом противопоказаний при различных заболеваниях. Занятия с использованием элементов различных видов спорта, которые более эффективно развивают физические качества, формируют двигательные навыки, способствуют росту работоспособности. Но наличие отклонений в состоянии здоровья, слабого физического развития и подготовленности требует решения ряда реабилитационных задач: ликвидация остаточных явлений после перенесенных заболеваний, развитие компенсаторных функций, устранение функциональных отклонений, воспитание осознанной необходимости в постоянных занятиях физическими упражнениями. Активное использование двигательных умений и навыков необходимо для организации здорового образа жизни, решения задач, возникающих в учебной, профессиональной, бытовой сферах жизнедеятельности[2].

Основным критерием оценки успеваемости студентов специального учебного отделения является регулярность посещения обязательных учебных занятий и улучшение в динамике личных результатов выполнения контрольных упражнений и тестов по сравнению с исходными данными индивидуально каждого студента. Отсюда вытекает потребность в поиске наиболее эффективных организационных форм, средств и методов физического воспитания, рациональных подходов в нормировании физических нагрузок, адекватных функциональному состоянию организма студентов, обеспечивающих устойчивую физическую и умственную работоспособность и готовность к ведению здорового образа жизни.

ЛИТЕРАТУРА

1. Букин, В.П. Здоровый образ жизни студенческой молодежи в контексте физкультурно-оздоровительной деятельности / В.П. Букин, А.Н. Егоров. // Известия высших учебных заведений. Поволжский регион. Общественные науки. – 2011. – № 2 (18). – С. 105–113.
2. Детков, Ю.Л. Теория и практика физической культуры для студентов с ослабленным здоровьем / Ю.Л. Детков, В.П. Платонова, Е.В. Зафирова. – СПб. СПбГУИТМО, 2008. – 96 с.
3. Нигреева, И.Г. Формирование основ здорового образа жизни в специальном учебном отделении / А.П. Атрошенко, О.Д. Сидюк, Е.В. Касперович. Н.Н. Комкова // Современные проблемы формирования и укрепления здоровья: сб. науч. статей междунар. науч.-практ. конф., Брест, 24-26 октября 2013 г. / ред. кол.: А.Н. Герасевич (гл.ред.) [и др.]. – Брест: Альтернатива, 2013. – С. 200-205.
4. Савко, Э.И. Здоровье студентов и организация физического воспитания в высшем учреждении образования / Э.И. Савко, Е.И. Меркулова // XIII Международная научно-практическая конференция «Физическая культура, спорт и здоровье студенческой молодежи в современных условиях: проблемы и перспективы развития», посвященной 70-летию Юбилею кафедры ФВиСТулГУ. 26 ноября 2018 г. – Тула: Изд-во ТулГУ, 2018. – С.257–265.
5. Физическая культура: тип.учеб. программа для учреждений высшего образования / сост. В.А. Коледа [и др.]; под ред. В.А. Коледы. – Минск: РИВШ, 2017. – 33 с.