

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ КАК ФАКТОР ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ

А. П. Захаркевич, И. И. Бойко, А. Е. Кудин

*Белорусский государственный университет,
г. Минск, Республика Беларусь*

e-mail: zaharchik.n@gmail.com, boikoulyana03@gmail.com, kudina-2013@mail.ru

В данной статье поднимается вопрос о состоянии здоровья студенческой молодежи, являющейся мощным ресурсом устойчивого развития страны, представляющую собой основной показатель благополучия и благосостояния государства. Актуализируется формирование потенциала здоровья личности студента на фоне современных условий рыночных отношений, где основополагающими факторами социальной и профессиональной адаптации является состояние здоровья, физическая активность.

This article raises the issue of the health status of student youth, which is a powerful resource for the sustainable development of the country, which is the main indicator of the well-being and well-being of the state. The formation of the health potential of the student's personality is updated against the background of modern conditions of market relations, where the fundamental factors of social and professional adaptation are the state of health, physical activity.

Ключевые слова: здоровьесбережение; физическая культура; мотивация; здоровье; учреждение высшего образования; студенческая молодежь; образовательное пространство.

Keywords: health saving; students; health; higher educational institution; student youth; educational space.

Показателем социально-экономического, общественного развития Республики Беларусь, а также индикатором будущего трудового, культурного и экономического потенциала является состояние здоровья студентов, как наиболее значимой социальной группы нашего общества.

Процесс обучения в учреждении высшего образования представляет собой длительный, многокомпонентный процесс, который предъявляет высокие требования не только к устойчивости и гибкости психики, но и к физической составляющей молодых людей.

Так, у студенческой молодежи в условиях образовательного пространства университета возникают новые возможности для поддержания уровня своего здоровья: развитая физкультурно-спортивная инфраструктура, различные спортивно-массовые и оздоровительные мероприятия, возможность заниматься в группах спортивного учебного отделения, а также активное участие в студенческих спортивных соревнованиях.

Однако существует немало факторов, которые негативно влияют на состояние здоровья студентов:

- длительное умственное и психоэмоциональное напряжение;

- большой объем информации, а также необходимость быстрой ее обработки;

- недостаток материальных средств, что вызывает необходимость совмещать учебу с работой;

- несоблюдение режимов труда, сна, отдыха и питания;

- физиологическая перестройка во многих системах организма, проявляющаяся в ухудшении состояния здоровья молодых людей.

Все эти факторы негативно сказываются на эффективности процесса обучения в университете и приобретении профессиональных навыков, а также актуализируют необходимость создания среды здоровьесбережения [2, с. 247].

В связи с вышесказанным, приобщение студентов к здоровому образу жизни, обучение их основам поведения, которые позволят создать вокруг себя среду, содействующую сохранению собственного здоровья и здоровья окружающих, является одной из самых важных и приоритетных задач учреждений образования.

Готовность студентов учреждений высшего образования к здоровьесбережению в профессиональной деятельности в качестве существенно важного условия сохранения и укрепления здоровья рассматривают С. М. Громбах, С. Г. Сериков, Г. К. Зайцев, М. В. Антропова и др.

Многие исследователи по-своему трактуют понятие здоровьесбережения. С. В. Малинина говорит о том, что здоровьесбережение находит свое выражение в физкультурно-оздоровительной деятельности, а формой его осуществления является физическая и спортивная деятельность с применением физических упражнений [4, с. 23]. Т.И. Прокопенко указывает на то, что здоровьесбережение – это гигиеническое поведение, которое основывается на соблюдении санитарно-гигиенических норм, ориентированных на сохранение и укрепление здоровья, и достижение высокой степени работоспособности [5, с. 47].

Необходимо подчеркнуть, что физическая активность и здоровьесбережение имеют стойкую взаимосвязь и взаимозависимость, а логика этик процессов обуславливается тем, что забота о своем здоровье – это, в первую очередь, забота об обеспечении полноты и гармонии физических и духовных сил.

Так, здоровьесбережение является сложным процессом, который состоит из комплекса специальных физкультурно-оздоровительных, санитарно-гигиенических, лечебно-профилактических, воспитательных и образовательных мероприятий, направленных на сохранение жизненных функций организма, а также активизацию его адаптационных возможностей.

Следовательно, технологии здоровьесбережения могут иметь различную направленность, однако основной уклон мы делаем именно на физкультурно-оздоровительную деятельность. Это вызвано тем, что, прежде всего, основополагающее место в системе мероприятий, направленных на укрепление и сохранение здоровья, имеют средства физической культуры. При этом происходит целенаправленное изменение жизнедеятельности организма. Также основанием для того, чтобы физкультурно-оздоровительная деятельность стала

основой для здоровьесбережения, является нынешняя стратегия оздоровления населения, которая основывается не на безучастном принятии мероприятий, которые осуществляются органами здравоохранения, а на активном подходе к заботе о собственном здоровье, на стремлении к здоровому образу жизни и физическому самосовершенствованию.

Актуализация мотивации к здоровьесбережению и ее формирование у студентов является одной из доминирующих функций образовательного и воспитательного процесса в учреждении высшего образования.

В результате изучения научной литературы можно выделить следующие элементы в содержании мотивации здоровьесбережения:

1. Оздоровительный. Данный компонент основывается на мотивах физического саморазвития и имеет цель улучшения функционального состояния организма, а также рост физической подготовленности. Таким образом, улучшению адаптации к образовательной деятельности у студентов, а также перестройке физиологических систем организма будут способствовать физические упражнения совместно с комплексом оздоровительных средств.

2. Психофизический. Мотивы стремления к удовольствию и самореализации являются основополагающими для данного компонента.

3. Познавательный. Определяющие мотивы этого компонента – мотивы общения, получения знаний, приобретения полезных привычек и выработки системы защиты от неблагоприятных факторов окружающей среды.

4. Социально-нравственный. Данный компонент отражает распространенность и доступность здоровьесбережения, направленность на изучение уровня здоровья и физического развития, контроль важных показателей организма и главное – готовность к систематическому развитию и росту жизненного потенциала студентов.

5. Профессиональный компонент. Этот компонент включает в себя мотивы достижения успеха в будущей профессиональной деятельности и ставит перед собой цель предоставления помощи студенту в исследовании его способностей, выявлении наиболее результативных способов оздоровления. Они же, в свою очередь, создают предпосылки для профессионального роста через такие факторы, как укрепление здоровья, формирование адаптационной, устойчивости организма, развитие физических и морально-волевых качеств [1, с. 87; 6].

Мотивация здоровьесбережения – это система со своей структурой, которая детерминирована соответствующей целью и задачами, и включающая компоненты, обеспечивающие достижение оздоровительного эффекта.

Таким образом, здоровьесберегающее образовательное пространство студентов включает сформированность ценностного отношения к здоровью, социальную активность, активизацию социокультурной и спортивной жизни, благоприятный эмоционально-психологический климат в учебных группах. Оно станет устойчивой платформой для создания мотивации к здоровому образу жизни у студенческой молодежи и поспособствует пониманию роли физической культуры в развитии человека, владению системой практических знаний, навыков, умений для достижения личных и профессиональных целей.

Для этого в учреждениях высшего образования необходимо повышать теоретические знания о физической культуре, что можно сделать с помощью:

- введения в учебную дисциплину «Физическая культура» большего количества лекционного курса по основам методики самостоятельных занятий физическими упражнениями в условиях повседневного быта, в режиме отдыха и восстановления;
- обучения методам контроля и самоконтроля при самостоятельном выполнении упражнений и распределении физических нагрузок;
- обучения восстановительным мероприятиям после выполнения физических упражнений;
- организации и проведении тематических мероприятий для студентов о значимости физических упражнений для укрепления здоровья;
- тестирования студентов по вопросам теоретических и практических основ здорового образа жизни.

Все эти направления повышения знаний о физической культуре могут проводиться в форме лекций, семинаров, тренингов, конференций, круглых столов, спортивных соревнований и др.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЕ ССЫЛКИ

1. Викторов, Д. В. Развитие мотивации здоровьесбережения у студентов вузов : дис. ... канд. пед. наук / Д. В. Викторов. – Омск, 2007. – 168 л.
2. Евсеев, В. В. Потенциал ценностного отношения студентов к физической культуре / В. В. Евсеев, А. К. Намазов, В. П. Сущенко // Стратегические направления реформирования вузовской системы физической культуры : сб. науч. тр. Всеросс. науч.-практ. конф. с междунар. участием, 14 июня 2017 г. – СПб. : Политехи. ун-т, 2017. – С. 246–251.
3. Ляпин, В. А. Состояние здоровья и особенности образа жизни студентов в период обучения в вузе / В. А. Ляпин, И. П. Флянку, Т. М. Любошенко // Науч. мед. вестн. – 2015. – № 1 (1). – С. 29–39.
4. Малинина, С. В. Физкультурная деятельность как основа формирования физической культуры : дис. ... канд. пед. наук / С. В. Малинина. – СПб., 1999. – 191 с.
5. Прокопенко, Т. И. Технология формирования культуры здорового образа жизни личности студента в условиях научно-образовательного и консультативно-оздоровительного центра вуза : дис. ... канд. пед. наук / Т. И. Прокопенко. – Ставрополь, 1999. – 213 л.
6. Янович, Ю. А. Особенности физического воспитания студентов и курсантов под влиянием интеграционных процессов в сферах образования и экономики / Ю. А. Янович, Ю. И. Масловская, Л. В. Кудина // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2021. – Т. 16, № 2. – С. 62–69.