

ФАКТОРЫ, ФОРМИРУЮЩИЕ ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНТОВ КОЛЛЕДЖА АКАДЕМИИ ТОП

Р. Ф. Халилов

*Санкт-Петербургский филиал Московского международного колледжа
цифровых технологий «Академия ТОП»
г. Санкт-Петербург, Российская Федерация*

В статье раскрывается формирование культуры здорового образа жизни студентов колледжа. Разработанные и внедренные в учебный процесс постоянно действующие проекты позволили организовать образовательное пространство и создать благоприятные условия на занятиях физической культуры для студентов колледжа академии ТОП.

The article reveals the content of the formation of a healthy lifestyle culture for college students. The ongoing projects developed and implemented in the educational process made it possible to organize an educational space and create favorable conditions for physical education classes for students of the TOP Academy College.

Ключевые слова: студенты колледжа; мониторинг; оздоровительная программа; тестирование; физическая культура.

Keywords: college students; monitoring; health program; testing; physical education.

Успех проведенных оздоровительных программ в первую очередь определяется кадрами, проходящими обучение, построенное в соответствии с актуальными образовательными стандартами, содержащими в себе сведения о необходимости владения знаниями о принципах сбережения и восстановления здоровья. Оздоровительный эффект, производимый физической культурой на организм человека, в особенности молодых людей, в настоящее время имеет особую ценность в связи с постоянным ростом числа заболеваний у данной группы населения [1, 2].

Важнейшими компонентами концепции здорового образа жизни являются: соблюдение оптимально уровня двигательной активности, проведение закаливающих процедур, рационализация питания, направленная в первую очередь на стремление к балансу в потреблении жизненно важных веществ, соблюдение режима труда и отдыха, выполнение базовых правил личной гигиены, проведение профилактических действий по предотвращению возникновения заболеваний, отказ от вредных привычек, эмоциональная и психическая стабильность, здоровое сексуальное воспитание.

Отсутствие ориентации у молодежи на здоровый образ жизни, а также мотивации достигать высокого уровня физического развития возникает в связи с особенностями современной общества, которому несвойственен культ здоровья и постоянного стремления к физическому совершенству.

На практике заметно, что значительная часть студентов колледжа не проявляют ответственного отношения к своему физическому здоровью, не соблюдают

правила здорового образа жизни. При этом в актуальной научной литературе не до конца освещены пути их реализации на практике. В результате в настоящей практике возникает противоречие между не прекращающимися расти требованиями молодежи по ведению здорового образа жизни и несоответствующей теоретической и методической проработанностью реализации данных требований на практике. Учитывая данное противоречие, мы выбрали темы настоящего исследования.

Цель исследования – научно обосновать существующую необходимость и предоставить методическую модель реализации комплексной программы по оздоровлению обучающихся в системе среднего образования с ориентацией на осуществление качественной подготовки будущих специалистов. Для реализации вышесказанного были поставлены следующие задачи:

1. Провести исследование двигательной активности студентов колледжа академии ТОП в процессе обучения и предоставить обоснования путей улучшения двигательного режима обучающихся, их физического воспитания.

2. Сформировать и внедрить всестороннюю программу оздоровления, целью которой является позитивное изменение образа жизни, улучшение физического здоровья студентов первого курса академии ТОП.

Организация исследования

Сбор исследовательских данных осуществлялся в срок с 2024 по 2025 гг. и проходил в два этапа на базе Санкт Петербургского филиала академии ТОП. Субъектами проводимого исследования выступали студенты филиала Московского международного колледжа цифровых технологий «Академия ТОП». Объектами исследования были признаны условия жизнедеятельности, собранные показатели здоровья, образа и качества жизни обучающихся следующих факультетов: Информатика и вычислительная техника и Информационная безопасность в группах РПО 243, РПО 242, ПРО 2, КГиД 24-1, КГиД 24-2. Генеральная совокупность всего исследования составляет 100 человек.

На первом этапе (первый триместр 2024–2025 уч. г. длится с 2 сентября по 15 ноября) была собрана исходная информации, предназначенная для формирования объективного взгляда на условия обучения, стиля и качества жизни обучающихся, состояния их здоровья.

На втором этапе (второй триместр). Сформированы информационные базы данных и проведена их статистическая обработка; проанализированы и обобщены полученные материалы и осуществлено внедрение результатов в практику. Разработана комплексная программа оздоровления студентов колледжа академии.

Результаты исследования

Тестирование знаний по сохранению здоровья студентов колледжа показало, что только 20,9 % респондентов освоили основы составления индивидуальных программ физического развития; 20,5 % респондентов могут дать определение понятию «профессиональная физическая подготовка», 30,9 % из них освоили компетенции по научной деятельности в области физического воспитания; 27,7 % – знают, как выявить профессионально-значимые физические качества и какие упражнения необходимо использовать для их развития.

Анализ вида и распространенности вредных привычек среди студентов колледжа показал: половина опрошенных (46 %) курила, причем с возрастом курящих становилось больше. Уже на первом году обучения курили 26 % девушек и 44 % юношей. Регулярно употребляли энергетические напитки 12 % девушек и 38 % юношей; систематичность употребления энергетиков и спиртных напитков также увеличивалась с возрастом.

Второй этап исследования был проведен в период второго триместра. На его основе были сформированы информационные базы, после подвергшиеся статистическому анализу; обработаны и подвергнуты обобщению полученные материалы, результаты применены на практике. Была сформирована комплексная программа, направленная на оздоровление студентов академии.

В результате тестирования знаний по сбережению здоровья обучающихся выяснилось, что лишь 20,9 % протестированных продемонстрировали признаки осведомленности об основах организации индивидуальных программ физического развития; 20,5 % респондентов оказались способны воспроизвести определение понятия «профессиональная физическая подготовка», 30,9 % из них освоили концепции по научной деятельности в области физического воспитания; 27,7 % протестированных обладают знаниями по выявлению профессионально-значимых физических характеристик и их применению. Анализ вида и распространенности вредных привычек среди обучающихся показал следующие результаты: 46 % респондентов курили, наблюдалась прямая зависимость возраста опрошенных и доли курящих. На первом курсе подвержены данной вредной привычке были 44 % юношей и 26 % девушек. Регулярное употребление энергетических напитков наблюдалось у 38 % юношей и 12 % девушек; систематичность употребления спиртных и энергетических напитков также имело тенденцию роста при увеличении возраста опрашиваемых (рисунок 1).



Рисунок 1 – Обращались ли за медицинской помощью, обучаясь в вузе?

Позднее мы предложили студентам пройти обследование уровня физической подготовки, основанное на методике Г. Л. Апанасенко. В результате у 20,1 % студентов был выявлен низкий уровень физической подготовки, 43,3 % обладали посредственным уровнем, 36,6 % находились в хорошем уровне физической подготовки (рисунок 2).

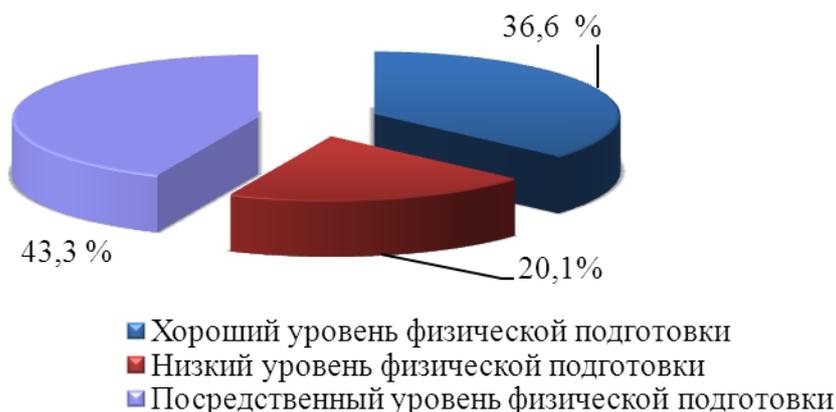


Рисунок 2 – Ваш уровень физической подготовки?

Совершенствование физкультурно-оздоровительной работы в академии осуществляется путем:

- введение в учебные программы наиболее расширенной вариативной части, усиление их образовательной направленности, использование новых форм и методик тестирования, широкое использование в ходе занятий;
- особенно существенное значение должно быть уделено вниманию организации спортклубов по интересам для молодежи, используя при этом не только традиционные, но и новые формы (рисунок 3).



Рисунок 3 – Основные составляющие здорового образа жизни

Выводы: 1. Физические упражнения оказывают благоприятное влияние на здоровье молодых людей. При их наличии происходит существенное совершенствование физической подготовленности, физической работоспособности и физического развития в целом.

2. Велика роль формирования «моды на ЗОЖ». Современная студенческая молодежь составляет ядро генофонда нашей страны.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Комиссарчик, К. М. Сквозные технологии и цифровые инструменты педагога / Л. И. Халилова, Н. С. Лешева, Л. В. Митенкова // Российские биомедицинские исследования. – 2022. – Т. 7, № 3. – С. 21–24.
2. Халилов, Р. Ф. Влияние спортивных нагрузок на здоровье сердечно-сосудистой системы спортсменов во время занятий флорболом / Л. И. Халилова, К. М. Комиссарчик, А. К. Комиссарчик // Мировые стратегии развития науки и образования в новой реальности: междисциплинарные исследования : Материалы I Междунар. науч.-практ. конф. – М., 2024. – С. 102–106.