

## НАПРАВЛЕНИЯ РАБОТЫ УЧРЕЖДЕНИЙ ОБРАЗОВАНИЯ ПО ФОРМИРОВАНИЮ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ

*Шараева А. А.<sup>1</sup>, студ., Новицкая А. И.<sup>1</sup>, ст. преп., Бандаревич Е. В.<sup>2</sup>, преп.*

<sup>1</sup>*Витебский государственный университет имени П. М. Машерова,  
г. Витебск, Республика Беларусь*

<sup>2</sup>*Витебский государственный технологический университет,  
г. Витебск, Республика Беларусь*

Реферат. В статье раскрывается ряд проблемных вопросов по формированию здорового образа жизни студентов. Основываясь на выделенных отрицательных тенденциях формулируются основные направления работы УВО по формированию здорового образа жизни у студентов: – проведение дополнительных занятий по ЗОЖ со студентами, имеющими вредные привычки; актуализация физкультминуток и динамических пауз на теоретических занятиях; расширение тематики УИРС связанной с ЗОЖ; проведение библиотекой выставок новинок по ЗОЖ.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, студенческая молодежь, проблемы, направления учебно-воспитательной работы.

Проблема здоровья и формирования здорового образа жизни среди детей и учащейся молодежи является не просто чрезвычайно важной, но и одной из ключевых для всего общества и государства. Первостепенную роль в иерархии факторов ЗОЖ является оптимальная двигательная активность связанная с систематическим выполнением физических упражнений.

Физические упражнения действительно имеют особое значение для детей и молодежи, поскольку являются не столько незаменимым средством поддержания имеющегося здоровья, его укрепления и коррекции различных физических нарушений (ожирение, различные нарушения осанки, свода стопы и т. п.), сколько условием максимально возможного продления физически активной жизнедеятельности организма, нормализации и повышения качества жизни, в целом [1]. Однако в ходе проведенных исследований среди студенческой молодежи [2] было установлено, что среди всех участников анкетирования ведут здоровый образ жизни 12,2 %, придерживаются – 74,4 %, не придерживаются – 13,4 %. Большинство участников опроса (85,4 %) не используют в поддержку здоровья самостоятельные занятия (утренняя гимнастика, кросс, оздоровительная ходьба и т. п.) физкультурой в течение дня. В не менее проблемной ситуации остаются и другие составные факторы ЗОЖ с позиций их соответствия здоровому образу жизни: рациональное питание, отдых, режим дня и др. [3].

Поиск эффективных путей формирования у студентов ценностного отношения к своему здоровью и приобщения к ЗОЖ остается актуальной проблемой учреждений образования [4].

Цель исследования – изучение проблематики формирования ЗОЖ студентов и определение эффективных направлений работы учреждений образования в этой сфере.

По результатам проведенного нами анкетирования среди первокурсников двух факультетов (n = 76) были получены следующие данные:

- низкая мотивация к ведению ЗОЖ у 56,7 % и 63,8 % студентов, соответственно одного и другого факультета;
- наличие вредных привычек (60 % и 32 %);
- не соблюдение режима труда и отдыха (70 % и 75 %);
- малоподвижный образ жизни;
- низкая заинтересованность в получении информации о здоровье и ЗОЖ;
- нерациональное и не сбалансированное питание у абсолютного большинства респондентов;
- высокая самооценка своего здоровья (49,9 % и 32 %).

Анализ литературных источников по проблеме исследования, беседы со студентами и преподавателями, а также данные проведенного анкетирования позволили нам выделить целый ряд отрицательных факторов в сфере работы учреждений образования по

формированию у студентов ЗОЖ:

- отсутствие целенаправленной пропаганды и просвещения в области валеологии и экологии личности в высших учебных заведениях;
- недостаток методик в области обучения и воспитания здорового образа жизни студентов вуза;
- недостаточное внимание к формированию потребностей, мотивации и установок на здоровый образ жизни молодежи в учебных заведениях;
- слабая разработанность критериев и показателей в области оценки уровня форсированности культурных навыков в процессе формирования здорового образа жизни у студентов;
- недостаточное внимание к формированию у студентов мотивации ЗОЖ (психологический аспект);
- недостаточная готовность многих преподавателей вузов к использованию здоровьесберегающих технологий, методических знаний и умений целенаправленного формирования ЗОЖ у студентов.

С учетом данной проблематики и особенностей образа жизни, исследованной группы студентов, в качестве возможных путей приобщения студентов к ЗОЖ, можно рассматривать следующие направления учебно-воспитательной работы в УВО:

- проведение в процессе учебной деятельности дополнительных занятий с приглашением известных спортсменов, активных проводников ЗОЖ, разработчиков оздоровительных программ и др. с целью повышения у студентов мотивации к ЗОЖ;
- использование в процессе лекционных занятий физкультурно-оздоровительных пауз и их актуализация в самостоятельной учебной деятельности студентов (проведение физкультминутки и динамических пауз);
- активное вовлечение студентов, имеющих вредные привычки и проблемы со здоровьем, в различные виды культурно-туристической (различные экскурсии, туристические походы одного дня и пр.) и физкультурно-оздоровительной деятельности (проведение разных соревнований, посещение в качестве болельщиков спортивных игр, танцевальных выступлений);
- написание студентами рефератов, докладов и научных статей на темы формирования ценностей ЗОЖ;
- систематическое проведение в библиотеке УВО тематических выставок литературы о ЗОЖ.

#### Список использованных источников

1. Шпак, В. Г. Физкультурно-оздоровительная деятельность детей и учащейся молодежи в свободное время / В. Г. Шпак, П. И. Новицкий, В. Ф. Аржанович : методические рекомендации – Витебск : ВГУ имени П. М. Машерова, 2019. – 46 с.
2. Новицкий, П. И. Отношение студенческой молодежи к употреблению алкоголя и табака / П. И. Новицкий, В. Л. Дедков // Материалы докладов 51-й международной научно-технической конференции преподавателей и студентов. – Т.1. – Витебск, ВГТУ, 2018. – С.165–167.
3. Новицкий, П. И. Здоровый образ жизни и молодежь: типы отношения к данному явлению / П. И. Новицкий, Е. М. Нахаева // Педагогика безопасности: наука и образование [Электронный ресурс]: материалы всероссийской научно-практической конференции, Екатеринбург, 30 ноября 2018 г. / Урал. гос. пед.ун-т ; сост. и ред. В.В.Гафнер. – Электрон. дан. – Екатеринбург : [б.и.], 2018. – 1 электрон. опт. диск (CD-ROM) – С. 114–117.
4. Антипова, Е. В. Пути формирования культуры здоровья среди студенческой молодежи / Е. В. Антипова, Д. В. Черкашин, В. А. Антипов // Современные проблемы формирования здорового образа жизни у студенческой молодежи: материалы Международной научно-практической интернет-конференции, 16–17 мая 2018 г., Минск, Беларусь / БГУ, Фак. Социокультурных коммуникаций, Каф. экологии человека; редкол.: И. В. Пантюк (отв. ред.) [и др.]. – Минск: БГУ, 2018 г. – С. 70–75.