

Цой Ю Ми

студент

Научный руководитель

Конобейская Анжелика Владимировна

старший преподаватель

ФГБОУ ВО «Тихоокеанский государственный университет»

г. Хабаровск, Хабаровский край

НАПРАВЛЕНИЯ СОЦИАЛЬНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ВУЗА КАК СУБЪЕКТА ФОРМИРОВАНИЯ НАВЫКОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ

Аннотация: статья посвящена обоснованию значимости здорового образа жизни для студенческой молодежи. Приведены статистические данные, касающиеся количества в России студентов, ведущих здоровый образ жизни, а также охарактеризованы их ценностные ориентации относительно здорового образа жизни. Выявлена роль физической культуры в обеспечении здорового образа жизни студента. Описана работа вузов по формированию здорового образа жизни у студенческой молодежи.

Ключевые слова: студент, вуз, здоровый образ жизни, физическая культура, социально-оздоровительная деятельность.

Перед государством стоит задача – воспитать достойное, здоровое поколение. При этом нужно понимать, что здоровье – это не просто хорошая физическая форма и отказ от вредных привычек. Здоровье, как трактует Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) – это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов. Поэтому студенту необходимо понимать и учитывать все компоненты здоровья [5, с. 241].

В настоящее время данные Росстата показывают, что за последнее время, в частности за период с 2015 по 2020 годы, здоровье молодежи ухудшилось. В связи с этим показатели ожирения среди студентов России увеличились на 7,8%,

болезни органов дыхания увеличились на 10,6%, показатели ухудшения зрения увеличились на 17,3% [10]. Эти данные показывают, что в настоящее время действительно существует проблема ухудшения состояния здоровья среди студентов.

Для укрепления здоровья и хорошей физической формы необходимо формировать здоровый образ жизни. Развитие здорового образа жизни у студентов обусловлено тем, что в настоящее время увеличилась физическая, психическая и социальная нагрузка, в связи с усложнением общественной жизни, политических и военных тенденций, которые провоцируют оказывают негативное влияние на состояние студенческой молодежи. Так, к примеру, по результатам исследования, проведенного Ф.Ф. Сираевой, было установлено, что в процессе обучения у студентов ФГБОУ ВО «КГЭУ» за первый год обучения наблюдается ухудшение зрения у 6,2% испытуемых, увеличились показатели ожирения на 3,6%, возникли проблемы с сердечно-сосудистой системой у 1,3% студентов [8, с. 93].

Пропаганда и формирование навыков здорового образа жизни студента является неотъемлемой частью спортивно-массовой и физкультурно-оздоровительной деятельности современных вузов, что, несомненно, содействует гармоничному развитию всех сторон личности.

По данным Росстата за 2019 год совокупная доля студентов по всей России, которые вели здоровый образ жизни составила 12%. Наибольший процент студентов зафиксирован в Ингушетии (48,8%). На втором месте Крым (29,2%), на третьем – Адыгея (8,8%). В пятерку лидеров по ЗОЖ также вошли Чувашия (24,7%) и Воронежская область (24,2%). У Москвы этот показатель составляет 8,8%, у Санкт-Петербурга – 6,8%. В Хабаровском крае здоровый образ жизни ведут 3,7% студентов [10]. Такие показатели говорят о необходимости формирования ценностных ориентации студентов относительно здорового образа жизни.

Одним из основных направлений, по мнению К.Ю. Акуловой, необходимых для формирования здорового образа жизни студентов, является такая дисциплина, как «Физическая культура» [1, с. 45].

Положительное влияние физической культуры связано с улучшением сердечно-сосудистой, дыхательной систем. Спорт и физическая культура также оказывают благоприятное влияние и на опорно-двигательный аппарат.

По мнению И.А. Бруева, основными направлениями социально-оздоровительной деятельности вуза является:

- вовлечение студентов в систематические занятия физической культурой и спортом;
- формирование физических и морально-волевых качеств, необходимых для занятий спортом и повышения в целом социальной активности студентов;
- организация и проведение массовых оздоровительных, физкультурных и спортивных мероприятий;
- создание спортивных секций и клубов по различным видам спорта;
- информирование и пропаганда о значении физической культуры и спорта в формировании навыков здорового образа жизни;
- санаторно-курортное лечение, медицинское оздоровление студентов;
- информационное обеспечение студентов о социально-оздоровительной деятельности вуза через информационные стенды, прессу и другие виды информационной деятельности и др. [2, с. 62].

В последние годы занятия массовым спортом приобретает популярность среди студентов вузов. Стало «модно» ходить в спортивный зал, правильно питаться и следить за своим внешним видом. В некоторых учебных заведениях увеличивают количество секций (СКФУ, МГУ, СПбГАУ), многие преподаватели сами поддерживают ЗОЖ и наставляют своих студентов на правильный путь [7, с. 61].

По результатам исследования А.И. Морозкиной, вредные привычки все же остаются огромной проблемой: наряду со спортом, представители молодежи зачастую могут курить, употреблять алкоголь или легкие наркотические средства [4, с. 47].

По данным исследования Н.И. Максимушкиной, большая часть студентов 1-го курса всех факультетов «Полоцкого государственного университета»

положительно относится к ведению здорового образа жизни. Необходимо вести здоровый образ жизни – считают 68% студентов всех факультетов и 22% студентов указывают на тот факт, что необходимо вести ЗОЖ, но нет возможности [3, с. 110].

Положительно влияет на улучшение состояния здоровья студентов и формирование здорового образа жизни, по мнению Е. В. Пономаревой, применение комплексного подхода, который заключается в сохранении здоровья, мотивирование студентов к личной ответственности за свое здоровье, распространение информации о вреде курения, излишнему употреблению алкоголя, проведение спортивно-массовых мероприятий, формированию культуры ЗОЖ, оптимальный двигательный режим; соблюдение правил гигиены; правильное питание [6, с. 344].

Таким образом, при формировании навыков здорового образа жизни студентов необходима разработка комплексного подхода, учитывающего социальные факторы, которые являются системообразующими и в значительной степени определяют правильный подход к возможности влияния на состояние здоровья студенческой молодежи.

Список литературы

1. Акулова К.Ю. Формирование здорового образа жизни студентов через занятия физической культурой / К.Ю. Акулова, А.И. Мозгунов, О.А. Шкатов, В.А. Дядищев // Международный научно-исследовательский журнал. – 2022. – №1–3 (115). – С. 43–46.
2. Бруев И.А. Отношение студентов к здоровому образу жизни / И.А. Бруев // Научные известия. – 2022. – №27. – С. 61–63.
3. Максимушкина Н.И. Комплексный подход в формировании здорового образа жизни студентов Полоцкого государственного университета / Н.И. Максимушкина // Вестник Полоцкого государственного университета. Серия Е: Педагогические науки. – 2021. – №5. – С. 109–119.

4. Морозкина А.И. Роль физической культуры в формировании здорового образа жизни студентов / А.И. Морозкина // Инновационные технологии в спорте и физическом воспитании подрастающего поколения: сборник статей. – М.: Медиагруппа «ХАСК», 2022. – С. 45–48.

5. Пономарева Е.В. Основы здорового образа жизни студента / Е.В. Пономарева, Е.А. Буракова // Высокие технологии, наука и образование: актуальные вопросы, достижения и инновации: сборник статей – Пенза: Наука и просвещение (ИП Гуляев Г.Ю.), 2022. – С. 239–242.

6. Пономарева Е.В. Физическая культура как значимая часть здорового образа жизни современных студентов / Е.В. Пономарева, Е.А. Буракова // Научное обозрение: актуальные вопросы теории и практики: сборник статей. – Пенза: Наука и просвещение (ИП Гуляев Г.Ю.), 2022. – С. 343–345.

7. Савина И.В. Мотивация и формирование здорового образа жизни у студентов / И.В. Савина // Физическая культура, спорт, здоровый образ жизни в XXI веке: сборник материалов Международной научно-практической конференции. – Могилев: Могилевский государственный университет имени А.А. Кулешова, 2022. – С. 60–62.

8. Сираева Ф.Ф. Формирование здорового образа жизни у студентов / Ф.Ф. Сираева, Е.Г. Чикляев // Студенческий вестник. – 2022. – №1–3 (193). – С. 93–94.

9. Федеральная служба государственной статистики [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://rosstat.gov.ru/>