

Конобейская Анжелика Владимировна

аспирант, преподаватель

ФГБОУ ВО «Тихоокеанский государственный университет»

г. Хабаровск, Хабаровский край

Беляева Анна Аркадьевна

студентка

ФГБОУ ВО «Тихоокеанский государственный университет»

г. Хабаровск, Хабаровский край

Савченко Виталий Николаевич

старший преподаватель

ФГАОУ ВО «Дальневосточный федеральный университет»

г. Владивосток, Приморский край

СОВРЕМЕННЫЕ ПРАКТИКИ ПРИОБЩЕНИЯ СТУДЕНТОВ

К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ

Аннотация: в статье рассмотрены направления привлечения студентов к здоровому образу жизни. Вследствие перенапряжения обучением наблюдается ухудшение процесса сохранения здоровья учащихся, что требует целенаправленной работы образовательного учреждения по влиянию на создание здорового образа жизни студентов.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, студенты, двигательная активность, физическое воспитание, профилактика.

Актуальность проблемы в формирование здорового образа жизни молодежи вызвана возрастанием и изменением характера нагрузок на организм человека в связи с его физическим, интеллектуальным и социальным развитием, происходящем в условиях усложнения общественной жизни, увеличения рисков техногенного, экологического, психологического, политического и военного характера, которые провоцируют негативные тенденции в состоянии здоровья молодежи [3].

Результаты многочисленных социологических исследований показывают, что особенно выраженное ухудшение состояние здоровья физического,

психического, а также снижение работоспособности наблюдается среди студенческой молодежи. Студенты, по утверждению исследователей, являются одной из наиболее уязвимых групп населения в отношении здоровья. Это связано с особенностями их образа жизни, который характеризуется повышенной умственной нагрузкой, недостатком физической активности, несбалансированным питанием [2].

По мнению специалистов, это может свидетельствовать о том, что в процессе популяризации культуры здоровья и создания условий формирования потребности у учащихся учреждений образования имеются существенные недостатки, одним из которых выступает несовершенство учебно-воспитательной деятельности и соответствующих пропагандистских и популяризаторских мероприятий в системе образования [1].

Ученые утверждают, что одним из способов влияния на здоровье молодёжи может стать их приобщение к здоровому образу жизни (ЗОЖ). Здоровый образ жизни – это такой образ жизни, который способен укрепить здоровье человека, а также сделать организм более адаптированным к условиям окружающей среды [7].

Двигательная активность выступает одним из значимых компонентов здорового образа жизни, способствующим укреплению здоровья, повышению работоспособности, снижению риска развития заболеваний. Её недостаток сказывается не только на физической и психической работоспособности, но и снижении резервов здоровья в целом. Между тем, согласно статистике Всероссийской НИИ физической культуры и спорта, только 16% студентов регулярно занимаются физкультурной деятельностью [2].

В связи с этим во многих вузах создаются спортивно-оздоровительные базы, направленные на оздоровление и формирование навыков здорового образа жизни. Так, в МГУ им. Н.П. Огарева функционирует 4 спортивных зала, 2 спортивно-оздоровительных комплекса 3 лыжные базы, плавательный бассейн, спортивный клуб, в структуру которого входят 22 спортивные секции. Спортивно-

оздоровительный центр «Фитнес-Вуз» является компонентом спортивно-оздоровительной базы МГПУ им. М.Е. Евсевьева [4].

В большинстве вузов страны проводятся соревнования на первенство университета по баскетболу, волейболу, стритболу, бадминтону, настольному теннису, плаванию, лёгкой атлетике, лыжным гонкам, шахматам, дартс и др. В частности, в ПСПбГМУ имени акад. И.П. Павлова, традиционными стали следующие соревнования: 12 соревнований по 8 видам спорта: бадминтон, дартс, стритбол, тяжёлая атлетика, плавание, настольный теннис, лёгкая атлетика, лыжные гонки [5].

Регулярные медицинские профилактические мероприятия, также положительно оказывают влияние на укрепление здоровья и формирование здорового образа жизни среди студентов.

Так, к примеру, для полноценного оказания медицинских услуг студентам и преподавателям, при вузе НИУ «БелГУ» имеется собственная поликлиника. Создан календарь профилактических мероприятий по эпидемическим показаниям, которые включаются в план профилактических прививок Поликлиники НИУ «БелГУ» [6].

Говоря о вузах Дальнего Востока, в качестве положительного примера можно рассмотреть Дальневосточный государственный медицинский университет (ДВГМУ), который осуществляет многогранную деятельность по оздоровлению обучающихся и пропаганде здорового образа жизни. В вузе реализуется программа «Территория здорового образа жизни», в рамках которой осуществляется идея организации здорового образа жизни студентов.

Развитие физкультурно-спортивной деятельности в высшем учебном заведении с соответствующей материальной базой является важным ресурсом не только по привлечению абитуриентов, созданию его имиджа, развитию спорта в регионе, но и формированию здорового образа жизни студентов.

Например, Владивостокский государственный университет экономики и сервиса активно расширяет свою спортивную базу: на сегодня в нее входят 3 спортивных комплекса, включающих 7 бассейнов и 60 спортивных залов, оборудованных современным спортивным инвентарем. В вузе действует проект

«ВГУЭС – территория здорового образа жизни», в основе которого – университетские спортивные мероприятия, направленные на приобщение студентов к занятиям физической культурой и спортом, а также – спортивные акции, направленные на поддержку здорового образа жизни:

В Дальневосточном федеральном университете (ДФУ) работает многофункциональный спортивный комплекс. На территории студенческого городка создана универсальная спортивная площадка, оснащенная снарядами для занятий оздоровительной и спортивной гимнастикой, игровыми видами спорта. Ежегодно проводятся всевозможные соревнования, спортивные праздники и фестивали, такие как «Первокурсник»; «Комплексная спартакиада ДФУ», «День Здоровья»; «Межвузовский фестиваль студенческого спорта» и др. [8].

Для нивелирования у студентов недостатка в знаниях в области укрепления и сохранения здоровья и формирования здорового образа жизни, в вузах проводятся мероприятия информационно-просветительского характера, способствующего адекватному восприятию и критическому анализу студентами получаемых знаний.

Так, в настоящее время в двух вузах края: в ДВГУПС (Хабаровск) и АмГПУ (Комсомольск-на-Амуре) работает проект «Здоровое студенчество», основная цель которого, информирование и просвещение молодежи по вопросам укрепления здоровья, формирования здорового образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью [9].

В Амурской государственной медицинской академии (АГМА) занимаются разработкой, изготовлением и распространением агитационного материала по здоровому образу жизни социальной направленности: листовки, плакаты с материалом об антипропаганде курения, наркомании, алкоголизма; с информацией о социально значимых заболеваниях (туберкулез; инфекции, передающихся преимущественно половым путем; гепатиты, ВИЧ) инфекциях.

Таким образом, анализ стратегий формирования здорового образа жизни студентов, а также сохранения и укрепления их здоровья в дальневосточных вузах показал, что действительно, во многих из них проходит реализация

отдельных социальных и профилактических программ, что подтверждает актуальность и значимость данной проблемы. Но пока роль высшей школы в процессе формирования ценности здоровья, его сохранения и укрепления недостаточно высока. Сегодня вузы сталкиваются с серьезной проблемой, когда в теории и практике высшего образования недостаточно разработаны содержание и способы воспитания здоровой личности будущих специалистов.

Список литературы

1. Бугайова Л.П. Педагогические аспекты формирования здорового образа жизни студентов не физкультурных специальностей / Л.П. Бугайова, В.П. Стегней // Физическая культура в подготовке к профессиональной деятельности: материалы междунар. студенческой конференции. – 2021. – С. 233–237.

2. Бутько А.В. Особенности формирования мотивации к занятиям физическими упражнениями во внеаудиторной деятельности студентов учреждений высшего образования / А.В. Бутько // Актуальные проблемы гуманитарного образования: материалы V Международной научно-практической конференции. – 2018. – С. 116–121. – EDN YLPGPB

3. Кораблева Е.Н. Формирование потребности к самостоятельным занятиям физической культурой у студентов вуза / Е.Н. Кораблева // Неделя науки СПбПУ: материалы научной конференции с международным участием. – СПб., 2017. – С. 41–43. – EDN ZWYCDX

4. Фролов А.Ф. Воспитание, образование и оздоровление студентов средствами физической культуры / А.Ф. Фролов, В.А. Литвинов // Известия Ростовского государственного строительного университета. – 2012. – №16. – С. 127–133. – EDN VKQEYT

5. Программа деятельности по оздоровлению и пропаганде здорового образа жизни в ПСПбГМУ им. академика И.П. Павлова «Вуз здорового образа жизни» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://www.lspbgmu.ru/images/Vuz_zdorovogo_obraza_zhizni/2014/progr (дата обращения: 24.04.2024).

6. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <file:///C:/Users/79244/Downloads/Telegram%20Desktop/5c1a5e377966e104f> (дата обращения: 24.04.2024).

7. Журавлева И.В. Здоровье молодежи: возможно ли его улучшить? // Россия реформирующаяся: ежегодник. – Вып. 15 / отв. ред. М.К. Горшков. – М.: Новый Хронограф, 2017. – С. 419–436. – EDN ZFBEFT

8. В ДВФУ говорят «Да!» здоровому образу жизни [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://www.dvfu.ru/news/fevu-news/v-dvfu-govorat-da-zdorovomu-obrazu-zizni/?sphrase_id=7466053 (дата обращения: 24.04.2024).

9. Встреча с представителем Центра медицинской профилактики Хабаровского края [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://habarovsk.bezformata.com/listnews/tcentra-meditsinskoj-profilaktiki/88377523/> (дата обращения: 24.04.2024).