

**А.В. Иванова,**  
преподаватель кафедры физического воспитания  
Минского института управления

## ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

В настоящее время о степени развития государства начинают судить по уровню здоровья граждан и продолжительности их жизни. Здоровье населения, являясь категорией социально-экономической, становится необходимым условием устойчивого развития общества и национальной безопасности страны.

Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) определила здоровье как состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов (Петленко В.П., 1998). По заключению экспертов ВОЗ здоровье человека зависит от системы здравоохранения на 8,5%, от наследственности – 20%, от внешней среды – 20%, а от образа жизни – 50% [1].

Профилактика заболеваний и формирование здорового образа жизни населения, особенно молодежи, является сегодня актуальной проблемой для нашего общества. В Республике Беларусь на протяжении последних 10 лет постоянно снижается уровень здоровья и физического состояния всех категорий населения.

Особую обеспокоенность вызывает состояние здоровья молодежи. По результатам проведенных исследований биологический возраст юношей и девушек (16–21 год) превышает паспортный на 10 лет. Увеличивается число студентов, отнесенных по состоянию здоровья к спецмедгруппе и группе ЛФК [2].

Физическое воспитание (культура) в вузе призвано решать, прежде всего, оздоровительные задачи, такие как сохранение и укрепление здоровья человека, повышение уровня его физической подготовленности и работоспособности. У студентов должно воспитываться осознанное понимание необходимости бережного отношения к своему здоровью.

Здоровый образ жизни невозможно представить без занятий физической культурой, поскольку они едины в своей гуманистической направленности. Тем не менее, как показывают многочисленные исследования, занятия физическими упражнениями еще недостаточно внедряются в повседневный быт молодого человека. Рассматривая физическую культуру как одну из составляющих формирования культуры личности студента, необходимо выделить внешние и внутренние факторы ее воздействия. Уровень материального обеспечения, характер умственного труда, влияние студенческой среды и средств массовой информации составляют внешние факторы. К внутренним следует отнести возраст, пол, уровень физического развития, особенности направленности личности, систему ценностей, потребностей, мотивов. Потребность в движении, физическом совершенствовании, сохранении и укреплении здоровья – вот психологические основы мотивации занятий физической культурой и спортом. Мотивация физкультурной деятельности – особое состояние личности студента, формирующееся в результате

соотнесения им своих потребностей и возможностей с предметом физкультурной активности, которая служит основой для постановки и осуществления целей, направленных на достижения оптимального уровня физической подготовленности и работоспособности в процессе образовательной деятельности [3].

Цель нашего исследования – изучение состояния здоровья студентов-первокурсников МИУ и определение (поиск) наиболее эффективных форм работы кафедры физического воспитания по формированию ЗОЖ среди студенческой молодежи. Нами были поставлены задачи исследования:

- определить количество студентов-первокурсников, отнесенных к СМГ и группе ЛФК;
- выявить количество студентов-первокурсников, имеющих хронические заболевания;
- проанализировать изменение этих показателей в 2001/2002 и в 2004/2005 учебных годах;
- по результатам анкетирования определить количество студентов-первокурсников, которые регулярно занимались спортом и фитнесом во время обучения в школе.

После анализа данных о состоянии здоровья студентов МИУ получены следующие результаты: в 2002/2003 учебном году среди студентов I курса 382 человека имели хронические заболевания, что составило 59,5% от общего числа студентов; в 2003/2004 учебном году отклонения в состоянии здоровья имели 401 студент (79,2%), а в 2004/2005 учебном году это число увеличилось до 515 человек, что, в свою очередь, составило 89,4% от всего числа обучающихся на I курсе МИУ (см. табл. 1).

В результате анализа данных о состоянии здоровья студентов МИУ, относящихся к СМГ и группе ЛФК, получены следующие результаты: в 2001/2002 учебном году среди студентов I – IV курсов 361 человек был отнесен к СМГ или группе ЛФК, что составило 18% от общего коли-

чества учащихся на этих курсах. Причем среди студентов-первокурсников в 2001/2002 учебном году эти показатели были равны 203 человекам, отнесенным к СМГ или ЛФК (20,3%) [4]. А в 2004/2005 учебном году эти показатели, соответственно, составляют 103 человека, отнесенных к СМГ и ЛФК, т. е. 17,8% от общего числа студентов-первокурсников.

Данные, полученные при анкетировании студентов-первокурсников учетно-финансового факультета МИУ в сентябре 2004/2005 учебного года, выявили следующие факты. Во время обучения в школе 17,7% студентов по состоянию здоровья были отнесены к СМГ и ЛФК (23,9% по сведениям медицинских справок при поступлении в МИУ). До момента поступления в вуз 38,5% студентов регулярно занимались спортом и фитнесом. Данные тестирования уровня физической подготовленности студентов МИУ первого курса, проводимого в начале учебного года, в период с 2000 по 2004 гг. свидетельствуют о том, что показатели физической подготовленности студентов-первокурсников снижаются, особенно у девушек. Такая же тенденция была выявлена А.Д. Скрипко, Т.С. Храпаковой, Л.И. Корниенко при проведении мониторинга физической подготовленности студентов-первокурсников БГПА за 10-летний период (1989–1998 гг.) [5].

На основании проведенного исследования можно сделать выводы, что показатели состояния здоровья студентов-первокурсников МИУ соответствуют тревожным тенденциям, наметившимся в современном обществе:

- увеличение с каждым годом числа молодых людей, имеющих хронические заболевания;
- высокий показатель количества студентов (около 20%), отнесенных к группам СМГ и ЛФК;
- снижение интереса молодежи к регулярным занятиям физическими упражнениями.

Становится очевидным, что формирование здорового образа жизни студента приобретает

Таблица № 1

**Количество студентов I курса, имеющих отклонения в состоянии здоровья (хронические заболевания).**

Год обучения	Общее к-во студентов	К-во студентов, имеющих хронические заболевания	К-во студентов, имеющих хронические заболевания, в проц.
2002/2003	641	382	59,4 %
2003/2004	506	401	79,2%
2004/2005	576	515	89,4%

наиболее важное значение как один из факторов сохранения здоровья нации. А для преподавателя физической культуры первостепенной задачей является поиск наиболее эффективных форм работы по формированию ЗОЖ среди студенческой молодежи. Следовательно, весь процесс физического воспитания должен строиться с учетом интересов студентов к занятиям физическими упражнениями, т. е. быть ориентированным на конкретную личность. В сложившейся ситуации огромную роль приобретает личный пример преподавателя, а также такие знания в области физической культуры, которые стали бы необходимостью, мотивацией студен-

та к соблюдению принципов здорового образа жизни. Задача по формированию здорового образа жизни студенческой молодежи может быть успешно решена при условии знания мотивов, характера интересов, потребностей в физической культуре юношей и девушек. Развитие студента как личности невозможно без построения интегрированной системы обучения здоровью, без «привития» ему культуры здорового образа жизни. Исключительно значимыми для сохранения и укрепления здоровья молодежи являются не только регулярные занятия физическими упражнениями, но, прежде всего, уровень знаний об основных составляющих ЗОЖ.

### Литература

1. Программа здравосозидания: Комплекс мероприятий, направленных на ликвидацию источников неинфекционных заболеваний и формирование здоровья населения Республики Беларусь на период 1996–2000 гг. (Стратегия, основанная на научном открытии). Мн., 1995.
2. Тимошенко В.В., Староста В., Тимошенко Н.А., Павлова-Староста Т. Методологический подход к формированию здорового и здравосозидательного образа жизни у молодежи Республики Беларусь и Польши // Здоровье студенческой молодежи: достижения науки и практики на современном этапе: Материалы III науч.-практ. конф., Минск, 9–10 дек. 2002 г. Мн.: БГПУ, 2002. С. 6–8.
3. Соколов В.А., Пархомчик В.И. Формирование мотивации физкультурно-спортивной деятельности как фактор здорового образа жизни студенческой молодежи // Здоровье студенческой молодежи: достижения науки и практики на современном этапе: Материалы III науч.-практ. конф. Минск, 9–10 дек. 2002г. Мн.: БГПУ, 2002.
4. Байко О. М., Иванова А. В. Анализ состояния здоровья студентов I–IV курсов Минского института управления // Здоровье студенческой молодежи: достижения науки и практики на современном этапе: Материалы III науч.-практ. конф. Минск, 9–10 дек. 2002г. Мн.: БГПУ, 2002.
5. Физическая подготовленность студентов: Учеб.-метод. пособие / Сост. Скрипко А.Д., Храпакова Т.С., Корниенко Л.И. Мн.: ИСЗ, 2001.