

МОЛОДЕЖЬ В НАУКЕ И ОБРАЗОВАНИИ

Лапшина Яна Артемовна,

Галагурская Ксения Юрьевна,

студенты,

Матухно Елена Викторовна

кандидат педагогических наук, доцент,

ФГБОУ ВО Российская Академия Народного Хозяйства

при Президенте РФ (Западный филиал),

г. Калининград

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ (НА ПРИМЕРЕ КОЛЛЕДЖА «РАНХИГС» (ЗАПАДНЫЙ ФИЛИАЛ))

Аннотация. В данной статье проведен анализ готовности студентов СПО к участию в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, способствующих ведению здорового образа жизни.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, студенты СПО, физическая культура, мероприятия, педагог.

Актуальность и необходимость изучения основ здорового образа жизни для студентов в системе СПО рассматривается нами с точки зрения двух важнейших концептуальных положений: во-первых, обеспечение естественной основы жизнедеятельности человека, его полноценной жизни, становления в качестве специалиста со средним профессиональным образованием; во-вторых, ведение здорового образа жизни студентов необходимо в целях формирования гармонично развитой личности, что включает в себя гуманистическое мироощущение, связанное с физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Решение этих вопросов необходимо рассматривать в системе физического воспитания в контексте с подготовкой студента к организации процесса формирования здорового образа жизни.

Активная роль физической культуры в реализации здорового образа жизни несводима к выполнению доступных физических упражнений, она охватывает среду формирования, развития и совершенствования личности, социализации студента.

В результате экспериментальной работы нами было выявлено, что формирование здорового образа жизни – сложно-системный процесс, включающий основные направления жизнедеятельности молодежи и охватывающий множество компонентов образа жизни нынешнего общества.

Проведя анализ готовности студентов колледжа «РАНХиГС» (Западный филиал) участвовать в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, способствующих ведению здорового образа жизни – было установлено, что администрация колледжа «РАНХиГС» (Западный филиал), понимает значимость и актуальность данной проблемы, для чего разработала и провела в 2016-2017г.г. ряд мероприятий по формированию здорового образа жизни студенческой молодежи.

Об эффективности проделанной работы в колледже можно судить по количеству студентов (более 200 человек), принимающих участие в различных направлениях проведенных мероприятий.

Проведение медицинских осмотров в колледже, проводимых врачом с привлечением специалистов поликлиник, позволяет выявить число студентов с различными заболеваниями.

Увеличение числа студентов с нарушением здоровья (80 человек по результатам медицинского осмотра) позволило кафедре физического воспитания разработать и внедрить в учебный процесс теоретический курс по программе «Здоровый образ жизни», которая является продолжением учебной дисциплины «Физическая культура».

В помощь студентам для и самостоятельной работы по проблеме формирования здорового образа жизни были опубликованы: учебно-

методическое пособие «Формирование здорового образа жизни студенческой молодежи».

Результаты тестирования, проводимые в колледже показывают, что студенты ставят своей целью формирование здорового образа жизни, понимая ценность его влияния на профессиональную и социальную жизнедеятельность. Однако многие уверены, что главный результат здорового образа жизни – это физическая подготовка. Ведению здорового образа жизни они должны научиться сами.

Наиболее значимыми причинами, мешающими студентам участвовать в мероприятиях по формированию здорового образа жизни, являются отсутствие интереса (32 %) и усталость после учебы (37 %).

В результате проведенного исследования мы смогли сделать следующие выводы:

1. Рассматривать ведение здорового образа жизни в отрыве от внешних условий сегодняшней действительности ни в коем случае нельзя, поскольку ЗОЖ рассматривается нами как фундаментальная ценность личности, обеспечивающая ее социально-биологический жизненный потенциал.

2. Необходимо формирование понятий ценности здоровья и ЗОЖ в образовательных учреждениях: разработка программ; разработка и реализация системы мер, направленных на профилактику алкоголизма и наркомании; изменение содержания и форм физического воспитания.

3. Ориентация студентов на неупотребление наркотиков, здоровый образ жизни должна основываться в учебное и внеучебное время, на постоянной и непрерывной работе педагога.

4. Ведущую роль в формировании предпосылок к здоровому образу и предупреждении наркомании жизни играет соответствующая организация процесса обучения и личность педагога.

Проведенное нами исследование открывает перспективы для дальнейшей разработки проблемы формирования здорового образа жизни.