

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЁЖИ В КОНТЕКСТЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Свиньяков В.Ю., Петров Р.Е.

Елабужский институт Казанского (Приволжского) Федерального Университета,
Елабуга, Россия

Аннотация

В данной статье предпринята попытка осмысления значимости занятий физической культуры у современной молодежи. Путем проведения исследования, на примере опроса студентов первых курсов, удалось изучить проблемы и причины отсутствия мотивации для занятий спортом и поддержания здорового образа жизни.

На сегодняшний день актуальна качественная подготовка студенческой молодежи в вузе неосуществима без активной учебной, познавательной и трудовой деятельности самих студентов. Экономические и социальные факторы, ограничивающие всестороннее саморазвитие молодых людей и вынуждающие их к активной адаптации бурной учебной деятельности, ущемляя при этом свои физические и психофизические возможности. Поэтому сегодня главной воспитательной и образовательной целью в вузе становится сохранение и укрепление здоровья студентов, умение креативно работать, пополняя и совершенствуя свои знания, умения вести активный здоровый образ жизни, заботясь о своем здоровье, тем самым формируя у студенческой молодежи осознанное отношения к физической культуре.

Здоровье - главная составляющая для эффективной самореализации студенческой молодежи в будущем, позволяющее «безболезненно» приспособиться к сложному учебному и профессиональному труду, творческой и социально-политической деятельности. Однако, в условиях существующей действительности здоровье перестает быть только личным делом молодого человека, так как оно становится фактором выживания социума в целом.

В дополнение к этому, вызывает опасение и низкий уровень здоровья студенческой молодежи. Каждый год около 70 % абитуриентов разных вузов нашей страны обладают теми или иными отклонениями в состоянии здоровья, причем в дальнейшем за период обучения в вузе у молодых людей происходит дальнейшее ухудшение здоровья, обусловленное как объективными (социальными), так и субъективными (в основном нездоровым образом жизни) причинами, что ещё раз подчеркивает актуальность рассматриваемой проблемы.

Таким образом, изучение и анализ данной проблемы у студенческой молодежи позволит указать на необходимость развития у студентов ценности к своему здоровью в новых общественных отношениях.

При реальных условиях экономической и социальной действительности, к сожалению, нередко здоровье для молодежи отступает на задний план и используется лишь как последнее средство для достижения материального

благополучия, что в последствии делает его объектом эксплуатации. Каждый второй студент из-за определенных материальных трудностей вынужден активно совмещать учебу и работу, подрывая тем самым состояние своего здоровья.

При современных условиях жизни студентов прежде всего следует обратить внимание на образ жизни молодого поколения. По мнению Л.В. Сохань, «образ жизни молодежи - система устойчивых, типичных для данной социально-демографической группы способов, форм и видов жизнедеятельности...». Это даёт представление о том, как живет молодое поколение при условиях их социально-исторических аспектов. В одном ряду с такими условиями жизни, как уровень, качество, стиль, образ жизни молодежи дает условное представление о жизни молодых людей как конкретном социокультурном, историческом феномене.

Однако реальность вынуждает студентов определять себя в жесткие рамки и, чтобы сосуществовать в них, они вынуждены менять устоявшиеся общепринятые ценности, нормы поведения на комфортные и более эффективные. Относительно девиантных проявлений поведения, характеризующее современную молодежь, то приобщение к «нездоровым привычкам» для проведения свободного времени студенческой молодежи характерны в небольшой степени, по сравнению с другими категориями молодежи. В первую очередь это связано с тем, что подобного рода «увлечения» несовместимы с обучением в вузе.

Со слов некоторых исследователей, часть студентов, определенных по состоянию здоровья к категории с отклонениями по состоянию здоровья, в будущем способна достигнуть до 50 % от общего количества обучаемых. К сожалению, данный прогноз способен сохраняться и на ближайшие 10-15 лет, в то время как в целом потери рабочей силы за 2008-2017 годы уже составят более 10 млн человек (в среднем по 1 млн человек ежегодно).

На этих основаниях можно утверждать, что в настоящее время забота о здоровом образе жизни — становится основным социальным фактором, который способен оградить студентов от негативных последствий при переходе от этапа молодости к взрослой жизни.

Занятия физической культурой помогают задействовать молодых людей в различные формы и организации общественной деятельности соответственно оптимальному и гармоничному развитию всех его структур. А именно: телесной, психической, социальной, и включает все компоненты разных видов деятельности, направленные на охрану и улучшение здоровья молодого поколения. Здоровый образ жизни нельзя определять лишь отдельными компонентами медико-социальной активности: устранению вредных привычек, следование гигиеническим правилам, санитарному осмотру, обращению за лечением или советом в медицинские учреждения, соблюдению режима труда, отдыха, питания и многим другим, хотя все они отражают те или иные его стороны. Вместе с этим следует с особым вниманием относиться к созданию

мотиваций и условий для здорового образа жизни. Следовательно, необходимо сознательно «достучаться» до студентов, что, в первую очередь, их личным успехом должно стать собственное здоровье, а не стремление к материальным благам.

А при развитии у молодежи спортивных привычек к занятиям физической культуры могут быть решены сложные проблемы: такие как наркомания, алкоголизм, детская безнадзорность. Здоровый образ жизни - это многозначимое понятие, определяющее уровень реализации потенциала конкретного социума в поддержании здоровья, уровень общественного благополучия как единства уровня и качества жизни, так и степень возможностей для функционирования социальной организации в ее ориентирах к ценности здоровья. Его основными составляющими являются двигательная активность, рациональное питание, отказ от вредных привычек, общая гигиена, закаливание.

Для более подробного изучения значимости занятий физической культуры нами было проведено исследование среди студентов-первокурсников, которое отразило отношение к здоровому образу жизни обучающейся молодежи.

Подавляющая часть первокурсников воспринимает занятия физической культурой как популярный метод для улучшения своей физической формы, то есть поддержание идеальной фигуры (73 %), а вот 9 % респондентов склоняются к тому, что занятия спортом это образ жизни. Стоит отметить, что в свободное время из числа опрошенных физической культурой занимаются всего 35 %. Особое внимание уделяется посещению тренажерного зала (32 % опрошенных), занятиям спортивными играми 66 %, легкой атлетике 25 %.

С условием того, что основную часть времени студенты затрачивают на подготовку к теоретическим занятиям, у них снижается двигательная активность и многие из опрошенных уверены, что их физическая активность носит средний характер (60 %), только 16 % считают свою активность высокой, а 24 % понимают, что у них низкая физическая активность. Отвечая на вопрос о понимании здорового образа жизни, большая часть респондентов склоняется к отсутствию вредных привычек (41 %), рациональному питанию (33 %), и только 24 % уверены, что это совокупность факторов, включающих на нравственное, психическое и физическое здоровье.

Таким образом можно сделать вывод, что размышления студенческой молодежи о влиянии занятий физической культуры на всестороннее развитие личности относительно заужены и, в большей степени, связаны с популяризацией телесного выражения. Все это можно обусловить издержками физического воспитания в вузе, неправильной подачей к значимости данных занятий, отсутствием полноты для реализации его гуманитарного содержания, негативным опытом предшествующих занятий и другими причинами [1, с. 55].

Многочисленные наблюдения дают представление того, что все издержки в организации и содержании жизни в студенческие годы накладывают существенный отпечаток, выраженный в ухудшении состояния здоровья,

работоспособности, учебно-трудовой активности. Поэтому, начиная с ранних этапов обучения, необходимо создать общую и правильную картину о таком социально-личностном компоненте, как здоровье и здоровом образе жизни, при этом главной задачей преподавательского состава является обучение студентов к правильному использованию физических упражнений, так необходимых для самоорганизации, самореализации личности, а также обучить правильному формированию мотивационно-ценностных отношений к занятиям спортом.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Антипова, Е.П. Формирование физической культуры студентов аудиовизуальными средствами// Теория и практика физической культуры.- 2010.-№3.-с.48-50.
2. Зотова, Ф.Р. Коррекция психического состояния подростков средствами физической культуры // Теория и практика физической культуры.-2009.-№5.-с.83-87
3. Оплетин, А.А. Потенциальные возможности физической культуры как один из ведущих стимулов саморазвития личности// Теория и практика физической культуры.-2009.-№5.-с.25-30.
4. Сергеев, В.Н.Влияние занятий физическими упражнениями на учебную и трудовую деятельность в период экзаменационных сессий/ В.Н. Сергеев// Теория и практика физической культуры.-1976.-№7.-с.57-60.