

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ ТЕХНИЧЕСКОГО ВУЗА И ЕГО ФОРМИРОВАНИЕ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

**Смолякова Ирина Дмитриевна, Загурский Александр Милентьевич,
Одесский национальный политехнический университет, г. Одесса,
Украина**

**Сидельникова Татьяна Андреевна
Одесский национальный медицинский университет
г. Одесса, Украина**

Аннотация. Статья посвящена исследованию использования методики формирования здорового образа жизни студентов технического вуза в системе физического воспитания.

Annotation. The article is devoted researches to vote methods of forming of healthy way of student's life in higher technical educational establishment in the system of physical education.

Постановка проблемы. Проблема укрепления здоровья студенческой молодежи через приобщение к здоровому образу жизни (ЗОЖ) уже много лет находится в центре внимания научно-педагогической школы профессора Р.Т. Раевского, представители и сторонники которой посвятили ей более 100 научных и методических разработок [1].

Очень важно с методической точки зрения, что в целом ряде работ этой школы сформулированы реально работающие подходы и положения формирования здорового образа жизни молодежи в студенческие годы на основе физического воспитания, осуществляемого на этапе вузовского образования представляющего все необходимые условия для этого [2, 3, 4 и др.].

Основываясь на этой концепции, нами под руководством профессора Р.Т. Раевского проведена серия исследований, позволяющая на примере студентов технических вузов конкретизировать методику такого способа формирования ЗОЖ и экспериментально доказать его эффективность.

В литературе и практике нет четкого понимания, какой именно комплекс компонентов ЗОЖ студентов технических вузов в наибольшей степени способствует обеспечению их дееспособности (состоянию здоровья, работоспособности, физической подготовленности к предстоящей работе по специальности).

Цель нашей работы: обосновать методику формирования здорового образа жизни студентов технического вуза в процессе физического воспитания.

Результаты исследований. С помощью опроса экспертов и

корреляционного анализа было установлено, что к таким составляющим ЗОЖ студентов относятся: рациональный труд, рациональное питание, рациональная двигательная активность, закаливание, личная гигиена, рациональный суточный режим, психогигиена, отказ от вредных привычек.

Каждый из этих компонентов вносит существенный вклад в укрепление здоровья, и обеспечение работоспособности студентов технических вузов (табл. 1).

Таблица 1

**Взаимосвязь между оценками компонентов дееспособности и
здорового образа жизни студентов**

Компоненты ЗОЖ	Коэффициент множественной корреляции					
	женщины, 173 чел.			мужчины, 267 чел.		
	R _ж	m _ж	вклад, в %	R _м	m _м	вклад, в %
Рациональный труд	0,614	0,049	15,15	0,400	0,049	12,32
Рациональное питание	0,588	0,051	14,52	0,432	0,047	13,31
Двигательная активность	0,593	0,051	14,64	0,512	0,044	15,79
Закаливание	0,471	0,058	11,63	0,537	0,043	16,55
Личная гигиена	0,509	0,056	12,58	0,407	0,048	12,55
Психогигиена	0,473	0,058	11,68	0,275	0,054	8,47
Отказ от вредных привычек	0,303	0,066	7,47	0,265	0,054	8,15
Суточный режим	0,499	0,056	12,33	0,418	0,048	12,86

Практика и специальные исследования показывают, что формирование этих компонентов только путем лекций, бесед, валеологических курсов не дает ожидаемого эффекта.

Опрос студентов выявил, что обследованный контингент студентов использует основные компоненты ЗОЖ в своей жизнедеятельности явно недостаточно [5].

Более или менее регулярно их используют только 38,69 % респондентов, – 35,81 % делают это иногда, – 25,50 % очень редко или совсем не используют. Рационально трудятся лишь 41,40 %, регулярно рационально питаются 34,95 %, соблюдают суточный режим 22,31 %, выполняют все рекомендуемые формы двигательной активности 22,98 %, пользуются приемами психогигиены 18 %, закаляются воздухом, солнцем, водой 22,98 %, регулярно отказываются от вредных привычек 13,65 %, соблюдают правила личной гигиены 82,94 % опрошенных

студентов.

Недостаточное использование студентами компонентов ЗОЖ отражается на их состоянии. 47,31 % респондентов заявили, что у них имеются проблемы со здоровьем, 70,99 % – болели в течение последнего года, 62,92 % – оценили свою дееспособность как среднюю и низкую.

Для активизации приобщения к ЗОЖ студентов была предложена принципиально новая методика, предусматривающая сочетание формирования знаний и практических навыков использования компонентов ЗОЖ в процессе учебных и самостоятельных занятий основными разделами физического воспитания.

Основу этой технологии составили:

- выделение на формирование ЗОЖ специальных часов из числа запланированных на физическое воспитание;
- распределение этого процесса на темы и подтемы, соответствующие основным компонентам ЗОЖ;
- реализация тем и подтем на занятиях базовыми разделам физического воспитания (легкой атлетикой и кроссовой подготовкой, плаванием, спортивными играми, основной гимнастикой) с учетом предоставления им наиболее благоприятных условий для овладения тем или иным компонентом ЗОЖ (табл. 1);
- работа по формированию ЗОЖ на учебных занятиях под руководством преподавателей и самостоятельно дома или в общежитии на основе принципов интерноризации;
- реально работающая система мотивации и контроля овладения и использования компонентов здорового образа жизни.

Важная роль в решении вопросов формирования ЗОЖ студентов отводилась использованию компьютерных средств.

Значительное время в нашей авторской методике формирования ЗОЖ занимали мероприятия, направленные на развитие мотивации у студентов к совершенствованию средствами физического воспитания и ЗОЖ.

При разработке этих мероприятий мы исходили из следующих соображений. Во-первых, что основным механизмом развития мотивации студентов к самосовершенствованию является процесс интерноризации, при котором внешнее воздействие выступает в неразрывном единстве с внутренними условиями; во-вторых, что реально работающими приемами и методами непосредственного воздействия на мотивационную сферу личности студента для формирования положительных установок на свое физическое совершенствование являются: а) конкретизация системы требований к студентам как к участникам процесса физического воспитания в период вузовского образования и как к будущим профессионалам, родителям;

б) формирование у студентов прочных знаний, умений и навыков

ЗОЖ;

в) актуализация потребности приобщения к ЗОЖ в процессе предстоящей (после окончания ВУЗа) деятельности. Эти методологические предпосылки были подтверждены во время опроса экспертов ($E_n=0,800$), в результате чего в целях мотивации студентов спланированы следующие мероприятия:

1. Ознакомление студентов с заказами работодателей на физическую надежность и готовность к профессиональной высокопродуктивной работе выпускников ВУЗов.

2. Формулировка конкретных требований к здоровью и соблюдению ЗОЖ со стороны будущей профессиональной деятельности, ожидающей студентов.

3. Введение паспорта здоровья для выпускников вуза.

4. Формирование знаний, умений, навыков ЗОЖ.

5. Анализ конкретных примеров положительного воздействия ЗОЖ.

6. Автоэксперименты приобщения к ЗОЖ.

7. Моделирование ситуаций, требующих его соблюдения.

8. Введение в оценку за физическое воспитание показателей соблюдения ЗОЖ.

9. Введение в практику разработки для студентов индивидуальных программ здорового образа жизни.

10. Диагностика состояния здоровья студентов.

11. Создание культа физического совершенства в группе, на курсе, на факультете.

12. Проведение конкурсов здоровья и здорового образа жизни.

Эффективность разработанной методики проверялась нами в процессе сравнительного педагогического эксперимента.

В результате было установлено, что при относительном равенстве исходных показателей в начале эксперимента и в конце процент студентов, которые регулярно используют все основные компоненты ЗОЖ, в экспериментальной группе по сравнению с контрольной группой оказался существенно большим.

В начале эксперимента из числа студентов экспериментальной группы регулярно использовали основные компоненты ЗОЖ 36,44 %, контрольной – 36,90 %. Разница 0,46 % – несущественная ($t=0,11$).

В конце эксперимента показатели экспериментальной группе составили 49,95 %, в контрольной 39,13 %. Разница 10,82 % – существенная ($t > 2,3$).

Исследования выявили также, что в экспериментальной группе по сравнению с контрольной в конце опытной проверки стало значительно больше студентов, которые имеют высокий уровень показателей физической дееспособности и готовности к активной жизнедеятельности и профессиональной работе.

Это напрямую связывается нами с более активным использованием компонентов здорового образа жизни.

Выводы

1. Проведенные исследования позволили выявить важное значение для обеспечения дееспособности студентов технических вузов таких компонентов здорового образа жизни как рациональный труд, рациональное питание, суточный режим, рациональная двигательная активность, закаливание, соблюдение правил личной гигиены, психогигиена, отказ от вредных привычек.

2. Исследование методики, которая предусматривает формирования этих компонентов ЗОЖ непосредственно на практических занятиях основными разделами физическим воспитанием, являющимися базовыми в технических вузах, дает ощутимый результат: позволяет существенно увеличить число студентов, приобщенных к здоровому образу жизни и тем самым повышающих свою физическую дееспособность.

3. Наши исследования полностью подтверждают эффективность и перспективность разрабатываемой в Одесском национальном политехническом университете концепции обеспечения дееспособности студентов путем формирования компонентов здорового образа жизни в системе физического воспитания, осуществляемого в вузе.

Литература:

1. Труды кафедры физического воспитания и спорта ОНПУ. 1959-2009гг. : / библиографический указ. – О.: Наука и техника, 2010. – С. 50-56, 86-88.

2. Раевский Р. Т. Физическая культура и здоровый образ жизни: концепция и технология взаимодействия и формирования / Р. Т. Раевский // Роль физической культуры в здоровом образе жизни. – Л.: ЛДМІ, 1995. – С. 66 – 68.

3. Раевский Р. Т. Физическое воспитание как важный системообразующий деятельностный компонент здорового образа жизни студенческой молодежи Украины // Актуальные проблемы здорового образа жизни в современном обществе : тез. докл. междунар. науч.-практ. конф. – Мн. : БГАФК, 2003. – С. 332.

4. Раевский Р. Т. Здоровье, здоровый и оздоровительный образ жизни студентов / Р.Т. Раевский, С. М. Канишевский. – О. : Наука и техника, 2008. – 553 с.

5. Раевский Р.Т. Использование здорового образа жизни студенческой молодежью Украины / Р. Т. Раевский, И. Д. Смолякова, С. М. Канишевский [и др.] // Теорія і практика фізичного виховання. – Донецьк : ДонНУ, 2006. – № 1 – 2. – С. 442 – 448.

6. Раевский Р.Т. Концептуально-практические основы формирования здорового образа жизни студенческой молодежи / Р. Т. Раевский, И. Д.

Смолякова // Опыт и современные технологии в развитии оздоровительной физической культуры, спортивных игр и туризма : материалы междунар. научно-практ. конф. – Минск : БГУФК, 2009. – С.187 – 190.

7. Раевский Р.Т. Условия формирования здоровья и здорового образа жизни студенческой молодежи / Р. Т. Раевский, С. М. Канишевский, И. Д. Смолякова // Здоров'я і освіта : проблеми та перспективи : матеріали IV Всеукр. наук.-практ. конф. – Донецьк : ДонНУ, 2006. – С. 196 – 201.