

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ

УДК 796.012.2

НАВЫКИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ В ВЫСШЕМ УЧЕБНОМ ЗАВЕДЕНИИ

Н.И. Борисик, 2 курс

Научный руководитель – **А.Н. Королевич**, старший преподаватель
Полесский государственный университет

Введение. Согласно данным социологических и медицинских исследований, значительное число студентов не придерживаются принципов здорового образа жизни, что негативно сказывается на их учебной успеваемости, адаптации в социальной среде и общем уровне благополучия. Практика показывает, что комплексные программы формирования здорового образа жизни, сочетающие образовательные, практические и мотивационные компоненты, позволяют существенно повысить физическую и психологическую устойчивость студентов, развить навыки самоконтроля и осознанного отношения к своему здоровью [5, с. 59].

Формирование здорового образа жизни у студенческой молодежи является одной из приоритетных задач современной системы высшего образования. Период обучения в вузе характеризуется высокими интеллектуальными и психоэмоциональными нагрузками, гиподинамией, нерациональным питанием и распространенностью вредных привычек, что негативно сказывается на физическом и психическом здоровье обучающихся [3, с. 407]. Согласно данным медицинской статистики, до 60% выпускников вузов имеют хронические заболевания, приобретенные в период обучения [1, с. 28].

Методы и организация исследования. В исследовании принимали участие 40 студентов 1-2 курсов Полесского государственного университета в возрасте 17–19 лет, разделенных на контрольную (КГ) и экспериментальную (ЭГ) группы по 20 человек. Занимающиеся контрольной группы в ходе исследования посещали стандартные занятия физической культурой.

Экспериментальная группа занималась с сентября по декабрь 2025 г. 3 раза в неделю по авторской программе формирования навыков здорового образа жизни, которая включала в себя три блока:

1. Образовательный (лекции о принципах здорового образа жизни, рациональном питании, профилактике стресса).
2. Практический (регулярные спортивные занятия, ведение дневников здоровья, мастер-классы по питанию).
3. Мотивационно-психологический (тренинги стрессоустойчивости, групповая поддержка, ЗОЖ-челленджи).

Использовались следующие методы: анализ литературы, анкетирование, педагогическое наблюдение, формирующий эксперимент, математическая обработка данных.

Результаты исследования и их обсуждение. Первичная диагностика результатов анкетирования показала, что навыки здорового образа жизни у исследуемой студенческой молодежи развиты недостаточно: лишь треть опрошенных тренируется регулярно, четверть следит за рационом, а 15% постоянно употребляют энергетики. Эти показатели подтверждают общемировую тенденцию низкой заинтересованности молодежи в сохранении здоровья [4, с.208; 6, с. 256].

Практическая часть разработанной программы включала разнообразные формы физической активности, направленные на укрепление организма, развитие выносливости, силы и гибкости. Студенты участвовали в утренних зарядках, тренировках по легкой атлетике, командных спортивных играх и активных мероприятиях на свежем воздухе. Такая организация практических занятий позволяла студентам не только укрепить физическое здоровье, но и формировать привычку регуляр-

ной активности, понимать влияние систематических нагрузок на состояние организма и самостоятельно планировать физическую активность в ежедневной жизни.

Особое внимание в программе уделялось формированию навыков рационального питания и организации режима дня. Студенты изучали основы сбалансированного питания, принципы расчета соотношения белков, жиров и углеводов, способы контроля потребляемых калорий, а также значение режима сна и отдыха. Практическая часть включала самоконтроль за выполнением режимных требований, что позволило студентам оценивать собственные привычки, выявлять слабые стороны и постепенно корректировать поведение.

После 16-недельных занятий по авторской методике в экспериментальной группе был проведен повторное анкетирование. Сравнительный анализ зафиксировал качественный скачок в уровне знаний, стрессоустойчивости и привычках питания (рост на 32–40%). Успешная коррекция образа жизни и мотивация на отказ от вредных привычек доказали целесообразность сочетания теоретических занятий с практическими формами работы.

Особого внимания заслуживает такая составляющая здорового образа жизни как психоэмоциональное состояние. Студенты проходили тренинги по управлению стрессом, дыхательные и расслабляющие упражнения, техники визуализации и медитации. Такие занятия способствовали снижению уровня тревожности, формированию положительного эмоционального состояния, повышению стрессоустойчивости и улучшению способности справляться с учебными нагрузками. Практические и психологические компоненты программы интегрировались с образовательной частью, что усиливало эффект обучения и способствовало формированию целостного подхода к укреплению здоровья.

После прохождения таких тренингов саморегуляции и антистрессовых техник количество студентов с высокой стрессоустойчивостью увеличилось на 25%.

Полученные результаты согласуются с выводами В.В. Казначеева и С.Н. Брехмана о том, что психологический компонент является ключевым для формирования устойчивых привычек здорового образа жизни [2, с. 224].

Заключение. Анализ полученных данных свидетельствует, что комплексный подход, включающий образовательные, практические и мотивационно-ценностные элементы, является эффективным инструментом формирования устойчивых навыков здорового образа жизни у студенческой молодежи. Полученные результаты подтверждают положительное влияние системной работы на знания, привычки и поведение студентов в области укрепления здоровья.

Сравнительные данные подтверждают необходимость использования дополнительных приемов и технологий в процессе физкультурно-спортивной деятельности для закрепления успеха и формирования у студентов устойчивых здоровых привычек. Нашу программу достаточно легко подстроить под разные курсы и социальные группы, что делает её эффективным и универсальным решением для образовательного и воспитательного процесса в учебных заведениях.

Список использованных источников

1. Антонова, А. А. Здоровый образ жизни и здоровье современных студентов / А. А. Антонова, Г. А. Яманова // Международный научно-исследовательский журнал. – 2022. – № 7. – С. 23–29.
2. Казначеев, В. В. Здоровый образ жизни студентов: теория и практика / В. В. Казначеев, С. Н. Брехман. – М.: Академия, 2016. – 224 с.
3. Лазуренко, Н. В. Изучение мотивации студенческой молодежи к здоровому образу жизни / Н. В. Лазуренко, Н. Н. Подпоринова, М. Е. Поленова и др. // Проблемы социальной гигиены, общественного здоровья и истории медицины. – 2023. – Т. 31, № 3. – С. 405–411.
4. Лубышева, Е. В. Формирование здорового образа жизни студентов / Е. В. Лубышева, Н. П. Бальсевич. – М.: Педагогика, 2018. – 208 с.
5. Пузанова, Ж. В. Здоровый образ жизни: понимание и отношение студенческой молодежи / Ж. В. Пузанова, И. В. Чеховский // Вестник Российского университета дружбы народов. Серия: Социология. – 2014. – № 5. – С. 58–68.
6. Рожков, И. И. Психологические аспекты здорового образа жизни / И. И. Рожков, Л. М. Беккер. – СПб.: Питер, 2017. – 256 с.