

ПРОБЛЕМЫ ОРГАНИЗАЦИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ**В.Г. Беспутчик, В.В. Лисюк, И.И. Глебик**

Брестский государственный университет, terphisvosp@brsu.brest.by

Современное развитие Республики Беларусь связано с проблемами формирования человека и гражданина успешно интегрированного в общество и в первую очередь ориентированного на здоровый образ жизни (ЗОЖ). Однако, как свидетельствует анализ исследований данной проблемы, у большинства белорусских граждан особенно молодого поколения нашей страны, не сформированы ценности ЗОЖ.

В поле зрения ученых постоянно находятся вопросы здоровья студенческой молодежи и ее образа жизни. В.К. Бальсевич, В.И. Григорьев, В.М. Дубровский, Л.И. Лубышева, В.Г. Шилько, Г.Л. Ворсина, В.Н. Калюнов, А.Н. Пивоваров, Э.Н. Полякова, В.Д. Пономарев, В.И. Кряж, В.Н. Соколов, Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов, Н.А. Русина, А.Г. Щедрина, Р.И. Айзман, Э.В. Вайнер и другие исследователи рассматривают данную проблему в социологических, медико-биологических, психолого-педагогических аспектах, в которых заложены теоретические и практические предпосылки формирования ЗОЖ и корректировки существующего образа жизни. Отмечается также что, попытки реанимации физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности в вузах старыми организационными формами, как правило, малоэффективны и не приводят желаемым результатам.

Региональные исследования подтверждают, что низкий статус здорового образа жизни, физической культуры и спорта среди молодежи, препятствует формированию осознанной потребности в занятиях физическими упражнениями.

Недостаточно эффективны региональные молодежные физкультурно-оздоровительные, спортивные и образовательные программы. Около 90% студенческой молодежи нарушает те или иные компоненты ЗОЖ, злоупотребляя курением, алкоголем, наркотиками, хотя большинство опрошенных понимают, что последствием вредных привычек является вред здоровью. В числе основных ценностей физической культуры студенты считают психические, физические, проектно-прогностические, культурные, социально-психологические, однако отношение к ним студентов разных специальностей неодинаковое, колеблется от 66% до 24% и границы состава ценностей имеют подвижный характер. Они присутствуют или отсутствуют в конкретный период обучения студента. Причем ценности, которые связаны с овладением системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности являются преобладающими. В то же время, пользуются этими ценностями, занимаясь физической культурой и спортом во внеучебное время самостоятельно только 15% студентов. В числе основных причин, мешающих заниматься физической культурой, названы: нехватка времени – 35%; средств на занятия – 21%; нет желания и мест занятий по 15%; по состоянию здоровья – 7%. Основными мотивами для занятий студенты назвали: 68% - коррекцию и поддержание форм тела; 16% - поддержание собственных кондиций; 9% - общение и встреча с приятными людьми; 7% - время проведения досуга. В настоящее время в вузах почти не используются спецкурсы, сецсеминары, консультационные пункты, дополнительное образование, клубы и школы ЗОЖ, повышение квалификации ориентирующие студентов на ЗОЖ.

- Создание таких программ и технологических моделей формирования ЗОЖ могли бы существенно изменить проблемную ситуацию, отношение студенческой молодежи к своему образу, физически активному стилю жизни. Для этого в вузах необходимо создавать педагогические условия и эффективно использовать административный потенциал (планирование и разработка здоровьесформирующих и здоровьесберегающих программ, поддержка их, в том числе финансовая, пропаганда ЗОЖ, мотивация, координация, контроль и др.). Учебно-воспитательный потенциал (спецкурсы, спецсеминары ЗОЖ, образовательные программы в рамках учебных и не учебных занятий, физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, культурно-развлекательные и другие). Медицинский потенциал (медицинский осмотр, диагностика состояния здоровья, профилактика, консультирование, пропаганда ЗОЖ и другие).

Таким образом, в вузах должно осуществляться ориентирование студенческой молодежи на ЗОЖ через комплексную реализацию методов, приемов, средств, информационно-познавательного, эмоционально-ценностного, креативно-деятельностного характера. Корректировать образ жизни, формировать ЗОЖ студента возможно посредством специального педагогического обеспечения, учебной и не учебной деятельности по физической культуре и спорту.