

РОЛЬ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОСТРАНСТВА В ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Игнатова Т.А.

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Луганский государственный университет имени Владимира Даля»,
г. Луганск, Российская Федерация

Первостепенная роль в сохранении и укреплении здоровья принадлежит самому человеку, его образу жизни, ценностям, установкам, степени гармонизации его внутреннего мира и отношений с окружением. Культура здоровья реализуется посредством волевых усилий индивида. Воля человека ни что иное как способность быть хозяином самого себя, которая выражается в возможности преодолевать препятствия на пути к цели, управлять своим поведением, подчинять деятельность определённым задачам. Важным направлением деятельности современных учебных заведений является поиск новых форм и методов укрепления здоровья студентов в процессе их обучения и воспитания как в учебное, так и во внеаудиторное время. Одной из таких форм является внедрение в учебно-воспитательный процесс здоровьесберегающих технологий, направленных на повышение сознательного отношения студентов к своему здоровью [2].

Студенты в высших учебных заведениях неспортивного профиля являются наиболее уязвимой группой в любом городе. Основным занятием для них является учебный процесс в университете, а большая часть их времени уходит на пассивную деятельность. Это существенно отражается на физическом развитии студентов и приводит к ухудшению состояния их здоровья. Недостаток двигательной активности снижает функциональные возможности организма. Для предупреждения развития данной негативной тенденции недостаточно эффективно организовать урочные формы организации физической культуры и спорта в высшем учебном заведении, а необходимо прививать студентам культуру и традиции формирования правильных ценностных ориентиров.

Одним из таких ориентиров является физическое воспитание в учреждениях образования, которое становится все более актуальным в современном обществе. Физическое воспитание предполагает осознанное отношение к своему физическому и психическому благополучию, а также принятие ответственности за свое здоровье.

Анализ последних исследований и публикаций. Анализ литературных источников показал, что отношение человека к своему здоровью находится в прямой зависимости от уровня знаний об особенностях строения и физиологии его организма.

Как отмечает В. Н. Яшин, первоочередными задачами учебных заведений по прививанию ценностных ориентиров на собственное здоровье должны быть [6]: формирование у студентов мотивации к укреплению и сохранению здоровья; вооружение их знаниями по правильному питанию, двигательной активности, закаливанию, физиологии и гигиене человека и выработка на их основе убеждений в необходимости систематически соблюдать ЗОЖ; привитие навыков ЗОЖ; практическое обучение студентов каждый день самостоятельно придерживаться принципов ЗОЖ; проведение массовых спортивных соревнований по различным видам спорта, туризма и пр.

Однако, как подчеркивает Л. В. Захарова, в настоящее время нет достаточно разработанных всесторонних концепций, которые могли бы служить основой для организации эффективной воспитательной деятельности в образовательных учреждениях с целью формирования у студенческой молодежи здорового образа жизни [1].

По мнению Л. К. Серовой, формирование здорового образа жизни у студенческой молодежи в образовательном пространстве определяется как процесс приложения усилий

для содействия улучшению здоровья и повышению благополучия в целом, создание соответствующих условий, которые могут поддержать и улучшить состояние здоровья, результатом которых выступает стремление к физическому и личностному самосовершенствованию [5].

А. Д. Паутов указывает, что актуальным направлением для всестороннего воспитательного процесса в образовательном учреждении является прививание студентам культуры здоровья, создание приверженности к здоровому образу жизни, к активным занятиям разными видами физической культуры, формирование соответствующих ценностных ориентиров, направленных на стремление к здоровому образу жизни и, как следствие, поддержанию хорошей физической формы для совершенствования своей профессиональной подготовки [4].

С точки зрения Л. П. Матвеев, ценностные ориентиры студенческой молодежи играют важную роль в формировании их поведения и выбора. Одной из таких ценностей является культура здоровья, которая предполагает осознанное отношение к своему физическому и психическому благополучию, а также принятие ответственности за свое здоровье. Одним из аспектов культуры здоровья является физическая активность. Студенты, осознавая важность занятий спортом и физической активности, могут выбирать различные виды спорта или физических упражнений, которые приносят им удовольствие и помогают поддерживать физическую форму. Это может быть занятие в спортивных секциях, посещение тренажерного зала, участие в спортивных мероприятиях и соревнованиях. Такие занятия способствуют укреплению иммунной системы, улучшению общего самочувствия и повышению работоспособности [3].

Цель исследования. В связи с этим целью данной статьи является раскрытие сущности процесса формирования культуры здоровья у студенческой молодежи и психологических аспектов мотивации, побуждающих заниматься физической культурой и спортом, проведение опроса методом анкетирования. Основы определяются знаниями, убеждениями, потребностями и интересами, совокупное воздействие которых способствует формированию приверженности к здоровому образу жизни.

Методы и организация исследований. Для исследования жизненных установок студенческой молодежи в области культуры здоровья было проведено анкетирование студентов I - III курсов ЛГУ им. В. Даля. Опрос включал в себя вопросы о ценностях, которые определяют их отношение к здоровью, о ежедневных привычках, оценке собственного здоровья и его важности в их жизни. На основе комплексного учета показателей определены и охарактеризованы виды знаний о культуре здоровья у студентов.

Экспериментальная часть исследования. В начале проведения эксперимента был сделан срез знаний студентов экспериментальной (ЭГ) и контрольной (КГ) групп относительно их информированности о здоровье человека. Определение уровня знаний о здоровье осуществлялось во время проведения лекционных и практических занятий.

Проведенный констатирующий эксперимент по определению существующего уровня знаний о здоровье показал, что:

- наиболее сформированными у студентов экспериментальной группы являются общие знания о здоровье человека. Определено, что 7,5 % студентов имеют высокий уровень знаний о здоровье, 55,3 % – средний уровень и 37,2 % – низкий уровень знаний по этому вопросу. У студентов контрольной группы также определено, что они наиболее информированы по общим вопросам о здоровье человека. Высокий уровень знаний имеют 6,6 % исследуемых, 56,4 % показали средний уровень, 37% – низкий;

- процент студентов экспериментальной группы, имеющих высокий уровень знаний о факторах, влияющих на физическое здоровье человека, ниже – 6,8 % (в сравнении с предыдущим показателем), соответственно меньшее количество студентов показали средний уровень знаний по этим вопросам – 54,8 % и большее количество студентов обнаружили низкий уровень знаний – 38,4 %. У студентов контрольной группы по данному показателю

получены следующие результаты: высокий уровень знаний имеют 6,1 %, средний уровень – 55,9 %, низкий – 38 % исследуемых;

- количество студентов экспериментальной группы, владеющих на высоком уровне знаниями о способах укрепления здоровья, составляет 6 %, на среднем уровне владеют такими знаниями 54,1 % студентов и низкий уровень знаний по этим вопросам показали 38,6 % опрошенных. Полученные результаты по данному показателю ниже, чем по двум предыдущим как в экспериментальной, так и в контрольной группах (высокий уровень знаний – 5,3 %, средний – 56,5 %, низкий – 38,2 %).

Выводы. Таким образом, полученные результаты свидетельствуют о том, что количество студентов, владеющих знаниями о здоровье человека на высоком уровне, является недостаточным (в среднем составляет в ЭГ – 6,7 % и в КГ – 6 %). Соответственно значительное количество студентов показали низкий уровень знаний по вопросам физического здоровья, о факторах, влияющих на него, и способах его укрепления (в среднем в ЭГ – 38,6 %, в КГ – 37,7 % студентов).

На основании полученных результатов можно сделать вывод о необходимости целенаправленного и организованного формирования у студентов знаний по вопросам здоровья человека, факторов риска для здоровья и способов его сохранению и укреплению. Различия, которые были зафиксированы, по нашему мнению, свидетельствуют о необходимости изменения отношения студентов к здоровью и формированию у них культуры здоровья и здорового образа жизни, к его сохранению и укреплению, отношению к здоровью как к наивысшей ценности. Полученные данные свидетельствуют о том, что сегодня крайне необходимо: во-первых, считать формирование у студентов ценностных ориентиров на собственное здоровья приоритетным в образовательном пространстве, для чего скоординировать работу всех участников; во-вторых, определить и экспериментально проверить педагогические условия формирования у студенческой молодежи культуры здоровья и укреплению здоровья, что требует дальнейшего внедрения в системе высшего образования.

Литература.

1. Захарова Л. В. *Физическая культура: учебник* / Л. В. Захарова, Н. В. Люлина.– Красноярск: СФУ, 2017. – 612 с.

2. Игнатова, Т.А *Самостоятельные занятия физическими упражнениями как средство формирования у студентов мотивации к укреплению здоровья* / Т. А. Игнатова // *Спорт и физическая культура в системе социальных наук: сборник статей Всероссийской научно-практической конференции (26 октября 2021 г.)*. – Уфа: Баш ИФК, 2021. – С.100-104

3. Матвеев Л.П., *Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник для вузов физической культуры и спорта* / Л.П. Матвеев. - 6-е изд. - М.: Спорт, 2019. - 342 с.

4. Паутов А. Д. *Пропаганда и связи с общественностью в сфере физической культуры и спорта: учебное пособие* / Сост. А. Д. Паутов, Л. Г. Пушкарева. – Омск: СибГУФК, 2020. – 144 с.

5. Серова Л. К. *Психодиагностические методики в спортивной деятельности: учебное пособие* / Л. К. Серова. – М.: Спорт, 2021. – 384 с.

6. Яшин В. Н. *ОБЖ: Здоровый образ жизни* / В. Н. Яшин. – М.: Флинта, 2017. – 125 с.