

УДК 796.092

Физическая культура как фактор здоровьесбережения студентов

Кононов А. Н.

Белорусский национальный технический университет

В Белорусском национальном техническом университете идет активный процесс реформирования всей системы физического воспитания исходя из задач государственной важности – укрепления и сохранения здоровья студентов.

Основные усилия ректората и коллектива кафедры физического воспитания и спорта направлены на обеспечение условий повышения уровня здоровья студентов, поиск оптимальных форм, средств и методов формирования здорового образа студентов в новых социально-экономических условиях.

Главная задача заключается в том, чтобы студент за время обучения в вузе не только получил достаточный объем знаний по избранной специальности, но и приобрел навыки и умения сохранения и укрепления собственного здоровья, видел в физической культуре универсальное средство формирования здорового образа жизни на протяжении всей деятельности.

Именно в контексте отмеченных обстоятельств в БНТУ накоплен определенный опыт по формированию ценностно-ориентированного отношения студентов к физической культуре, преодолению ее отчужденности от молодежи, органичному включению интегральных эффективных технологий оздоровления в современную структурно-функциональную модель здорового образа жизни.

Конструктивно и плодотворно реализуется комплексная программа «Здоровье». Особенностью программы является ее системный комплексный характер, и базируется она не на абстрактных призывах и лозунгах, а на серьезных научно обоснованных, годами апробированных методах и средствах в динамике и структуре здорового образа жизни.

В рамках такой программы положительно решаются вопросы массового оздоровительного движения, просветительно-профилактическая работа среди студентов в области борьбы с пьянством, алкоголизмом, наркоманией, токсикоманией, курением и другими вредными для личности и общества привычками.

Система мер в этом направлении ориентирована, прежде всего, на перестройку психологии студентов и воспитание сознательного отношения к своему здоровью.

Результаты наших усилий можно выразить некоторыми данными социологических исследований, проведенных на 12 факультетах академии на протяжении последних 5 лет. 52% из числа опрошенных студентов высказались за активный образ жизни. Среди разнообразных компонентов в структуре здорового образа жизни доминировали: 1. Ежедневное выполнение утренней гигиенической гимнастики - 39%. 2. Занятия в специализированных залах, в физкультурно-оздоровительных группах аэробики, атлетической гимнастики, нетрадиционными видами спорта - 42%. 3. Проведение однодневных походов выходного дня, туристских слетов, соревнований на местности - 23%. 4. Категорический отказ от вредных привычек - 31%.

Прогностическая оценка динамической системы формирования здорового образа жизни выявила весьма положительную тенденцию - осмысление студентами значимости главных заповедей ЗОЖ. Среди них: 1. В большинстве болезней виновата не природа, а только сам человек - 38%. 2. Не надейтесь на медицину. Она не может сделать человека здоровым, нужны собственные усилия - 42%. 3. Умение управлять своими психическими состояниями - 20%.

Осознание сложности и глобального характера проблем, которые инициированы динамикой формирования здорового образа жизни студентов, вызвало к жизни создание в академии учебного спортивно-оздоровительного центра (УСОЦ).

Анализ предметно-практической деятельности УСОЦ отчетливо свидетельствует о его созидательной направленности в области оздоровления студентов, создания необходимых условий (за счет изыскания дополнительных финансовых средств) для динамического развития системы ЗОЖ. Стало возможным реально включить в содержательную модель учебно-воспитательного процесса обязательный компонент по физическому воспитанию студентов на протяжении всего периода обучения (за исключением последнего курса) в объеме 4 часов в неделю.

Эффективным методом оздоровления студентов является плавание. Прогресс плавания в последнее время очевиден: увеличивается его массовость. Ежедневно в плавательном бассейне академии занимается 900-1200 студентов.

Значительно увеличено количество секционных занятий по массовым видам спорта с учетом профессиональных интересов студентов. Созданы условия для проведения спортивных соревнований различного уровня: городского, международного, которые можно рассматривать как своеобразную трибуну пропаганды здорового образа жизни.

К услугам студентов предоставлены реабилитационный, стоматологический, массажный кабинеты, медико-восстановительные центры. Адресную информацию об основах ЗОЖ, практических рекомендациях студенческая молодежь с удовольствием получает из газеты «Вести БНТУ», учебных пособий, специальных подборок, красочно оформленных стендов, документальных фильмов.

Тесное взаимодействие с Министерством спорта и туризма Республики Беларусь дало возможность возродить проведение физкультурно-оздоровительных праздников, спартакиад, фестивалей с привлечением широкого круга студентов. Сравнительный анализ показывает, если в 2006 году в этих мероприятиях приняли участие 32% студентов, то в 2007 году - 40%.

На базе профилактория БНТУ регулярно проводятся Дни Здоровья и Бодрости факультетов и подразделений академии, туристические слеты, а студенты в течение учебного года имеют возможность восстанавливать здоровье.

Для организации и проведения работы по формированию у студентов здорового образа жизни университет располагает современной спортивной базой: 15 спортивных залов, большинство из которых оснащены в духе требований времени, 50-метровый плавательный бассейн, где можно проводить соревнования любого ранга, вплоть до Олимпийских игр. Имеются специализированные залы по атлетизму, боксу, игровым видам спорта, тренажерные залы, зал ритмической гимнастики, лыжная база, стадион, тропа здоровья, открытые площадки по игровым видам спорта.

В системе физического воспитания студентов на кафедре

практикуется проведение различных мероприятий, помогающие студентам глубоко осознать, что укрепление здоровья это не только личное дело студента, это и государственная задача. Укрепляя здоровье студентов, как будущего кадрового потенциала страны, мы укрепляем в целом независимость нашей страны и ее обороноспособность.

Примечателен тот факт, что 2006 учебного года в структуре физического воспитания студента активно изучается такая дисциплина как «Валеология». Эта дисциплина пока охватывает студентов, относящихся к лечебной физической культуре.

Программа валеологии составлена таким образом, что позволяет каждому студенту избрать рациональный путь оздоровления организма, используя при этом широкий арсенал мобильных форм дозирования физической нагрузки.

Сочетание форм физических занятий, проводимых 33 городской студенческой поликлиникой с теоретическими аспектами науки валеологии в целом позволяют выйти на новый качественный уровень оздоровления организма об этом свидетельствует социологический опрос студентов проведенный в сентябре 2007 года: 93% из числа опрошенных студентов заявили, что подобные занятия позитивно влияют на их психологическое и эмоциональное состояние, в целом улучшает самочувствие, поднимает настрой, мотивирует к занятиям физической культурой.

На занятиях по дисциплине «Валеология» кроме теоретических положений, со студентами организуется проведение круглых столов, мозговая атака и индивидуальное собеседование.

Из вышеизложенного можно сделать следующие выводы:

1. Формирование здорового образа жизни студентов - сложный психолого-педагогический процесс. Придать динамизм этому процессу будет возможным, на наш взгляд, лишь тогда, когда интеграция теоретико-методологических знаний и практического опыта по проблемам ЗОЖ будет неотъемлемым атрибутом физической культуры.

2. Нам представляется, что сложившаяся система, а также накопленный опыт в области формирования ЗОЖ студентов заслуживают внимания и могут быть реализованы в деятельности вузов Республики Беларусь и СНГ.