

## **Повышение уровня физкультурного образования студентов в вопросах здорового образа жизни**

Тихонова Валентина  
(БГПУ им. М. Танка)

В связи с тенденцией снижения из года в год уровня физического здоровья студентов, что подтверждается рядом исследований [1,2] и данными Министерства здравоохранения, актуализируется проблема повышения валеологического образования: углубления знаний студентов о способах укрепления, сохранения и формирования здоровья.

В настоящее время в Республике Беларусь отсутствует единая технология преподавания здравоохранительных аспектов в вузах. По-прежнему, в качестве критерия здоровья доминирует оценка физической подготовленности и лишь формально приводится перечень знаний и умений сохранять и укреплять здоровье без контроля знаний за усвоением этого материала.

Образовательный компонент программы физического воспитания студентов высших учебных заведений предусматривает выделение только 2 часов на тему «Здоровый образ жизни – основа творческого долголетия». Что явно недостаточно. А на закаливании, самом доступном и эффективном средстве стимуляции защитных механизмов человека любого возраста и состояния здоровья, как компоненте единой системы физического воспитания, не акцентируется должное внимание.

Анкетный опрос, проведенный нами среди студентов 1,3 и 4 курсов БГПУ им. М. Танка, будущих специалистов по физической культуре, показал их недостаточную осведомленность в области ЗОЖ. Только 37,5% студентов 1 курса и 54% - студентов 3 курса хорошо знают, что такое ЗОЖ и составляющие его компоненты.

На вопрос, что необходимо сделать, чтобы привлечь студентов к занятиям физическими упражнениями и закаливанием, мнения разделились так: за создание условий высказались – 40,6% респондентов, за усиление пропаганды ЗОЖ – 31,9%, от ответа воздержались – 27,5%, за формирование мотивации – 10%. Для формирования же мотивации студенты считают необходимым: углубление знаний в области ЗОЖ - 63,8%, материальное обеспечение - 51,2%.

Таким образом, у подавляющего большинства студентов отсутствуют или знания, или мотивация, или убеждения, или ограниченные материальные и другие возможности к соблюдению ЗОЖ. Следовательно, нужны управленческие решения и социально – психологические методы воздействия.

Остро стоит проблема совершенствования программы физического воспитания студентов вузов Республики Беларусь, повышения ее оздоровительной направленности, расширение и углубление ее образовательного компонента в вопросах:

1. Формирования теоретико-методологических знаний в области ЗОЖ с последующей проверкой усвоения раздела.
2. Разработки рациональной методики использования средств закаливания, как компонента ЗОЖ, в процессе физического воспитания в режиме учебного времени и в быту.

1. Городилин, С.К. Динамика физкультурно - спортивной активности студентов ГрГУ им. Я.Купалы. Человек, здоровье, физическая культура на пороге 21 столетия // Материалы междун. науч.- практ. конф.- Брест, 1999.- С. 73-75.
2. Сергеева, Г.А., Титов, Л.М., Кондратенко, П.П. Состояние здоровья студентов – старшекурсников. Человек, здоровье, физическая культура на пороге 21 столетия // Материалы междун. науч.- практ. конф.– Брест, 1999.- С. 270-272.
3. Лебедева, Н., Лосицкий, Е. Совершенствование профессионального физкультурного образования кадров для дошкольных и школьных учреждений. «Олимпийский спорт и спорт для всех»: тезисы 5 международного научного конгресса. Гл. ред. М.Е. Кобринский.- Мн., Белорусская государственная академия физической культуры, 2001.- С. 310.