

Ярошевич Ирина Наумовна,
доцент кафедры физического воспитания
ФГБОУ ВО «Ангарский государственный технический университет»,
e-mail: sport@angtu.ru

**ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ
СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ**

Yaroshevich I.N.

**FORMATION OF A HEALTHY LIFESTYLE
STUDENT YOUTH**

Аннотация. Рассмотрен вклад деятельности кафедры физического воспитания в вузе в процесс формирования здорового образа жизни студенческой молодежи.

Ключевые слова: учебная работа, студенческая молодежь, физическая работоспособность, формирование здорового образа жизни, физическое воспитание.

Abstract. The contribution of the activity of the Department of Physical Education at the university to the process of forming a healthy lifestyle of students is considered.

Keywords: academic work, student youth, physical performance, formation of a healthy lifestyle, physical education.

Физическая культура как фактор формирования здорового образа жизни студенческой молодежи играет важную роль у обучающихся современных вузов. Студенты, которые не ведут здоровый образ жизни, обучаясь в университете, как правило, имеют низкий социальный статус в нынешнем российском обществе. Это обстоятельство, несомненно, мотивирует молодого специалиста, готовящегося к практической деятельности, к занятиям по физической культуре. Ведение здорового образа жизни и, как результат, обретение хорошей физической формы, придадут молодому специалисту определенную уверенность в своих силах, позволят преодолеть негативное влияние среды и самоутвердиться при помощи простых, не требующих материальных затрат, методов.

Важнейшей задачей работы кафедры физического воспитания вуза является формирование здорового образа жизни на проводимых занятиях. В сегодняшнее непростое время социальных потрясений важно выпускать здоровых специалистов. В то же время, ожидать притока в вузы здоровой молодежи сейчас, когда страна находится в затянувшемся кризисе, охватившем все сферы жизни общества, не приходится.

Кафедрой физического воспитания АНГТУ был проведен мониторинг здоровья студентов и их отношения к здоровому образу жизни. В исследовании приняли участие обучающиеся в количестве 41 человека, не имеющие пропусков на занятиях по физическому воспитанию (обучающиеся технического факультета, групп ХТ-19 и ХТ-20). Исследование проводилось методом опроса. Было выявлено, что 10% студентов страдают временными незначительными расстройствами из-за перенесенной коронавирусной инфекции. Среди опро-

шенных 63% студентов признаны относительно здоровыми, они посещают в данный момент спортивные секции и ведут здоровый образ жизни, не употребляют алкоголь и не курят табачные изделия. Около 7% респондентов указывают у себя на наличие лишнего веса и не посещают спортивные секции из-за нехватки свободного времени.

Отсутствие полноценного питания как проблему обозначили около 3% опрошенных, постоянное недосыпание как фактор быстрой утомляемости называют 13% опрошенных. Безусловно, такие факторы приводят к снижению иммунитета и ухудшению здоровья на протяжении обучения. Ежегодно по данным исследования 4% студентов болеют ОРВИ, что нежелательно в условиях продолжающегося становления организма и больших умственных нагрузок. Для профилактики негативных явлений и внедрения ценности здорового образа жизни на кафедре физического воспитания АнГТУ проводятся не только практические занятия, но и теоретические, методические занятия, включающие широкую тематику: основы здорового образа жизни, организация самостоятельных занятий физкультурой, подходы к индивидуальному выбору видов спорта, основы самоконтроля, профессионально-прикладная физическая подготовка [1].

Исследование, проведенное среди студентов, показало, что практически все опрошенные считают предмет физической культуры важной частью жизни современного человека (97%). Из опрошенных 88% студентов с удовольствием посещают занятия по физической культуре. Обучающиеся в количестве 60% ответивших ощущают явный прогресс в состоянии здоровья и связывают это с занятиями по физической культуре в вузе. Заниматься физкультурой и вести здоровый образ жизни в дальнейшем намерены 84% опрошенных.

Вышеизложенные результаты свидетельствует о положительной работе кафедры физического воспитания технического вуза. Преподаватели кафедры продолжают изыскивать резервы для повышения активности студентов в области физической культуры. Во внеучебное время преподаватели с обучающимися участвуют в студенческой спартакиаде АнГТУ между факультетами вуза, а также студенты могут заниматься любимыми видами спорта: в вузе проводятся факультативы по баскетболу, волейболу, футболу, легкой атлетике.

ЛИТЕРАТУРА

1. **Ярошевич И.Н.** Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания в ВУЗе: методическое пособие / И.Н. Ярошевич. – Ангарск: АГТА, 2002