

дающих сколиозом II степени / О.В. Иванова, М.А. Причалов // Лечебная физкультура и спортивная медицина. – 2009. – № 1. – С. 44-48.

6. Патрушев, А. Что такое биологическая обратная связь? / Андрей Патрушев. – URL: <http://www.mindmachine.ru/articles/boc.htm>.

7. Филатов, В.В. Методика мануальной терапии и объективизация результатов обследования при статических нарушениях опорно-двигательного аппарата / В.В. Филатов, А.А. Гайдук // Лечебная физкультура и спортивная медицина. – 2010. – № 12. – С. 42-48.

В.М. Дворкин

ПРОБЛЕМЫ ПРИ ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У СТУДЕНТОВ

На сегодняшний день одной из главных задач государственной политики в сфере физической культуры и спорта является создание условий, способствующих ведению гражданами здорового образа жизни, в том числе на занятия физической культурой и спортом и развития спортивной инфраструктуры.

В последние годы наметилась негативная тенденция состояния здоровья населения Российской Федерации. В частности, вызывает огромную тревогу состояние здоровья детей, подростков и молодежи, в том числе и студенческой.

Будущее нашей страны – это современная молодежь, которая должна быть здоровой и подготовленной к выполнению тех задач, которые на нее возлагает государство.

Одной из наиболее актуальных проблем является проблема ведения здорового образа жизни студентами.

В связи с указанной выше проблемой мы поставили следующую цель: определить мотивы и отношения студентов к ведению здорового образа жизни. Для решения поставленной цели мы определили следующие задачи:

1) выделить причины, которые препятствуют ведению здорового образа жизни и занятиям физической культурой и спортом;

2) выявить средства, которые формируют интерес к занятиям физическими упражнениями и спортом.

Проблема укрепления здоровья студентов связана с наличием таких факторов, как обострение финансовых противоречий, недостатки кадрового обеспечения учреждений здравоохранения.

Анализ научной литературы, посвященной здоровью студенческой молодежи, показывает, что за время обучения в вузе здоровье студентов не только не улучшается, но и в ряде случаев ухудшается. [1] Ухудшение здоровья студентов проявляется в ухудшении зрения, ухудшении осанки. Студентам также присуще недосыпание, порой и недоедание. Кроме того, неправильное питание, малоподвижный образ жизни, а также курение, употребление алкоголя в молодежной среде приобретает массовый характер.

Кроме того, в последние годы учебный процесс у студентов стал очень интенсивным, «студенты испытывают серьезный рост учебных нагрузок, который происходит при одновременном снижении физической активности и отсутствия сформированной приверженности к здоровому образу жизни»[2]. Для решения указанных проблем необходимо не только создать условия для занятия физическими упражнениями, но и проводить воспитательные работы со студентами, направленные на возбуждение желания у них заниматься физическими упражнениями.

Как показывает практика, студенты не могут полноценно вести здоровый образ жизни, так как присутствует масса сдерживающих факторов, среди которых выделяют недостаток времени, материальную зависимость, социальное окружение, наличие вредных привычек, лень.

Как мы ранее указывали, недостаток времени связан с интенсивным учебным процессом у студентов. Также недостаток времени для занятий спортом может быть связан и с тем, что многие студенты во время учебы устраиваются на работу, поэтому им не хватает времени заниматься спортом. Заниматься спортом в таком случае можно в выходные дни, но многие студенты предпочитают этим не заниматься, находят для себя более подходящие занятия.

Также к одному из сдерживающих факторов ведения здорового образа жизни студентами относится материальная зависимость, так как большинство студентов в России обучаются на платной основе, стипендий они не получают. Большинство денежных средств расходуется на оплату обучения. Многие студенты, чтобы оплатить свое обучение, начинают работать во время учебы, в связи с этим им также не хватает времени для занятий спортом. Также материальная зависимость проявляется в том, что многие спортивные секции, фитнес-клубы функционируют на платной основе, и порой студентам не хватает средств для оплаты таких услуг.

Также сдерживающим фактором относят наличие вредных привычек, таких как курение, употребление алкоголя. У человека, кото-

рый курит, возникают проблемы с дыханием, в связи с этим снижается выносливость организма, так как курящий человек не может долго заниматься интенсивным спортом, в том числе бегом, которые как раз и формируют выносливость организма.

Однако главным сдерживающим фактором для ведения здорового образа жизни является лень студентов. На наш взгляд, физическими упражнениями можно заниматься в любое время, независимо от наличия материальных возможностей. В выходные дни можно проводить активный отдых на природе. Во многих городах открыты спортивные площадки для открытого посещения, где можно заниматься независимо от наличия материальных возможностей человека. Многие фитнес-клубы в последнее время продают абонементы специально для студентов по сниженной цене. Также во многих высших учебных заведениях имеются спортзалы, проводятся различные тренировки по разным направлениям. Для подобных занятий не требуются дополнительных денежных затрат, главное, чтобы у студента возникло желание для занятия спортом.

Из вышесказанного можно сделать вывод, что, несмотря на существующие ограничения, всегда можно найти альтернативу для занятий физическими упражнениями. Главной причиной, которая не позволяет в полной мере вести здоровой образ жизни, является не тот перечень сдерживающих факторов, а отсутствие желания и мотивации для ведения здорового образа жизни и занятия физическими упражнениями.

Мотивация к физической активности – особое состояние личности, направленное на достижение оптимального уровня физической подготовленности и работоспособности. Процесс формирования интереса к занятиям физической культурой и спортом – это не одномоментный, а многоступенчатый процесс: от первых элементарных гигиенических знаний и навыков до глубоких психофизиологических знаний теории и методики физического воспитания, и интенсивных занятий спортом.

Иными словами, под мотивацией понимается совокупность мотивов, которые определяют содержание, направленность и характер деятельности человека. Мотив – причина деятельности, это то, что подталкивает человека к совершению определенных действий.

Традиционно среди мотивов для занятия спортом выделяют: оздоровительные, двигательно-деятельностные, соревновательно-конкурентные, эстетические, коммуникативные, познавательно развивающие, творческие, профессионально-ориентированные, админи-

стративные, воспитательные, статусные, психолого-значимые, культурологические.

Позиционирование ведения здорового образа жизни в студенческой среде – это социально-педагогический процесс, в котором должны принимать участие не только педагоги физической культуры, но и родители, специалисты служб здравоохранения.

Родители должны с детства прививать детям любовь к занятиям физическими упражнениями, на личном примере показывать, что они тоже ведут здоровый образ жизни, проводить воспитательную работу с детьми о необходимости ведения здорового образа жизни.

Основная задача по мотивированию к занятиям физической культурой лежит на преподавателях, которые со стороны педагогического опыта могут посоветовать студенту, какой вид спорта ему подойдет в зависимости от его физических показателей. Но, как указывают многие авторы, занимающиеся данной проблемой, образовательные программы по дисциплине «Физическая культура» построены таким образом, что они исключают право выбора студента на занятия им теми видами спорта, которые ему интересны. Сегодня образовательный процесс построен в основном на определении показателей физической культуры студента, которые определяются по нормативам, установленным в образовательных программах. Многим студентам не нравятся такого рода занятия, они перестают заниматься спортом, у них пропадает интерес к занятиям физической культурой, потому что не каждый студент может выполнить ту или иную программу в силу своих физических кондиций.

Одним из наиболее приемлемых путей решения проблемы являются занятия физической культурой по принципу спортивных специализаций. Так, учебные занятия по дисциплине физическая культура могут проводиться в виде тренировочных занятий по различным видам спорта. Преимущество подобной формы состоит в праве выбора у студентов того вида спорта, которым они хотели бы заниматься. А широкий выбор спортивных специализаций обеспечивает интерес к подобной форме проведения занятий у студентов. Учебно-тренировочные занятия на основе избранных видов спорта, повышают уровень психоэмоционального состояния и мотивации молодых людей, способствуют развитию физических качеств и двигательных способностей, пользуются популярностью у занимающихся. [2]

Кроме того, для мотивирования студентов к ведению здорового образа жизни необходимо в учебных заведениях проводить профилактическую работу, направленную на пропаганду здорового образа жизни. Такая работа должна проводиться систематически, должна

соответствовать потребностям и интересам той аудитории, для которой она проводится. В нее необходимо вовлекать и самих студентов, чтобы они были не только объектами данной деятельности, но и субъектами такой деятельности. Кроме того, в такой работе необходимо использовать активные формы работы: устраивать мастер-классы, встречи со знаменитыми спортсменами, проводить различные соревнования.

Государство со своей стороны должно создать условия для занятия физической культурой и спортом. Нужно как можно больше открывать различных спортивных клубов по разным видам спорта, спортивных залов, создавать общероссийские акции, направленные на пропаганду здорового образа жизни, расширять кадры среди педагогов и тренеров по физической культуре и спорту, которые смогут передавать свои знания и опыт подрастающему поколению, возможно, необходимо пересмотреть образовательные программы по физической культуре и выработать новые методы преподавания.

Комплекс данных мер, направленных на позиционирование ведения здорового образа жизни, впоследствии должны дать положительный результат – не только на физическое, но и социальное, интеллектуальное самочувствие студентов, повысить уровень мотивации для занятий физической культурой.

Библиографический список

1. Батрымбетова, С.А. Здоровье и социально-гигиеническая характеристика современного студента / С.А. Батрымбетова // Гуманитарные методы исследования в медицине: состояние и перспективы. – Саратов, 2007. – С. 165-179.

2. Дворкин, В.М. Формирование мотивации студентов к занятиям физической культурой и спортом / В.М. Дворкин // Оптимизация учебно-воспитательного и тренировочного процесса в учебных заведениях высшего профессионального образования. Здоровый образ жизни как фактор профилактики наркомании : материалы Всероссийской научно-практической конференции (12 марта 2016 г.) / отв. ред. Е.В. Панов. – Красноярск: СибЮИ ФСКН России, 2016. – С. 232-237.

3. Лунева, Е.В. Позиционирование здорового образа жизни в студенческой среде / Е.В. Лунева, Е.И. Котковец // Здоровье – основа человеческого потенциала: проблемы и пути их решения. – 2012. – № 1. – Том 7. – С. 63.