

ФОРМИРОВАНИЕ У СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ ПОТРЕБНОСТИ В ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ

И.П. Круглик, И.И. Круглик***

**Горки, БГСА*

***Санкт-Петербург, Национальный государственный университет
физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта*

Приобщение к здоровому образу жизни, укрепление здоровья учащейся молодежи средствами физической культуры необходимо рассматривать как главную задачу физического воспитания в вузе. Современный специалист должен отличаться не только высоким уровнем профессиональной подготовки, но и полноценным психофизическим и моральным здоровьем.

Прогнозирование деятельности учебных заведений по формированию здорового образа жизни студентов предполагает выявление, изучение и анализ социально-ценностных ориентаций и потребностей молодежи в сфере физической культуры и спорта, мотивации и формировании здорового образа жизни. Важнейшим фактором осуществления деятельности человека является его полноценное здоровье. Поэтому одной из основных потребностей студентов должна быть сформирована потребность в здоровом образе жизни. В формировании этой социальной и лично значимой потребности особенно важно воспитание сознательного, ответственного, увлеченного отношения учащихся к учению, приобретению знаний, отношение к коллективу, в котором направленность на физическое развитие зарождается и развивается при применении многообразных форм и методов и реализует одну из важнейших целей формирование здорового образа жизни. В процессе занятий физической культурой и спортом удовлетворяются духовные потребности, среди которых едва ли не на первый план выходят потребности в общении, познавательные, эстетические потребности. Данные потребности самым тесным образом связаны со здоровым образом жизни студенческой молодежи [1, 2, 4].

Материал и методы. В Белорусской государственной сельскохозяйственной академии в апреле 2013 года преподавателями кафедры физического воспитания и спорта был проведен опрос студентов 2–3 курсов, выборка составила 200 респондентов.

Результаты и их обсуждение. В результате исследования был установлен высокий уровень вербального отношения студентов к занятиям физической культурой и спортом. Так 88% студентов, считают такие занятия необходимыми, 8,4% студентов, относятся к ним безразлично и лишь 3,6% студентов, полагают, что в таких занятиях нет необходимости.

В проведенном социологическом исследовании изучалась мотивация занятий физической культурой. Для ее выявления респондентам был задан вопрос, в котором допускался выбор пяти вариантов ответов: «Какими мотивами вы руководствуетесь, занимаясь физической культурой и спортом?». Анализ результатов показал, что ведущими из них являются: укрепление здоровья 82,5%; развитие физических качеств – 69,3%; улучшение настроения, самочувствия 47,8%; стремление к красоте тела и движений – 32,0%; снятие усталости, улучшение умственной деятельности – 24,5%; общение, возможность иметь друзей – 13,7%.

Важнейшими специфическими принципами, определяющими организацию процесса физического воспитания учащихся, являются принципы сознательной предусмотрительности, конкретности и формирования здорового образа жизни, учет индивидуальных особенностей занимающихся.

В содержание учебно-воспитательного процесса, направленного на формирование здорового образа жизни студенческой молодежи, должно входить:

- ознакомление с основными правилами, определяющими формирование потребностей к здоровому образу жизни средствами физической культуры и спорта;
- использование многообразных средств воздействия на свое физическое состояние;
- составление целевых индивидуальных программ профилактических, психолого-педагогических, реабилитационно-коррекционных, содействующих процессу формирования здорового образа жизни;

- обучение приемам самоконтроля [4, 5];
- использование средств массовой информации.

К основным средствам и формам физической культуры, используемым в формировании здорового образа жизни студенческой молодежи относятся:

- основные средства общей направленности в системе индивидуальной работы (физические упражнения общего воздействия);
- специальные средства в системе индивидуальной работы (физические упражнения общего воздействия);
- средства общей и специальной направленности в системе коллективной работы (физические упражнения общего и специального характера);
- основные формы работы (индивидуальные, самостоятельные, коллективные).

Заключение. В формировании здорового образа жизни студенческой молодежи важно обеспечение координации работы средств массовой информации и пропаганды физической культуры и спорта (телевидение, учебные пособия, журналы, газеты и др.).

Список литературы

1. Круглик, И.П. Отношение студентов аграрных вузов к здоровому образу жизни / И.П. Круглик, И.И. Круглик // Физическое воспитание и спорт в системе образования как фактор физического и духовного оздоровления нации. Научно – педагогическая школа В.Н. Кряжа: материалы международной научно – практической конференции, Минск, 8–10 апреля 2009 года. – С. 147–149.
2. Шкиленок, В.С. Сравнительный анализ спортивных интересов к занятиям физической культурой и спортом у студентов старших курсов различных вузов Республики Беларусь / В.С. Шкиленок, И.П. Круглик, И.И. Круглик // материалы научно-практической конференции «Современные подходы в организации работы по сохранению и укреплению здоровья студентов, профилактике табакокурения и иного зависимого поведения» 31 мая 2011 г. – С. 210–213.
3. Круглик, И.И. Самоконтроль функционального состояния организма студентов-спортсменов в процессе занятий физической культурой и спортом / И.И. Круглик, Н.В. Жилко // сборник материалов Международной научно-практической молодежной конференции «Научные стремления – 2011» (14–18 ноября 2011 года). Том 2 / Совет молодых ученых Национальной академии наук Беларуси. – Минск: Издательство «Белорусская наука», 2011. – С. 240–244.
4. Круглик, И.П. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов экономического факультета / И.П. Круглик, И.И. Круглик // методические рекомендации для студентов, инструкторов физической культуры, преподавателей физического воспитания. – Горки: БГСХА, 2011. – 28 с.
5. Круглик, И.И. Физическая культура в жизни студенческой молодежи / И.И. Круглик, И.П. Круглик, Ю.Ф. Курамшин // материалы Всероссийской с международным участием научно-практической конференции «Физическая культура, спорт и здоровье в современном обществе», 24 октября 2013. – С. 165–167.

МОДЕЛИРОВАНИЕ ПРОЦЕССА ОЛИМПЕЙСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ СТУДЕНТОВ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ВУЗА

И.И. Круглик, Ю.Ф. Курамшин

*Санкт-Петербург, Национальный государственный университет физической культуры,
спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта*

Необходимость олимпийского образования для развития олимпийского движения, прогресса всего общества по пути гуманизации, признана сегодня на международном уровне. Однако в олимпийском образовании еще много нерешенных вопросов. Актуальность данной работы обусловлена возникновением противоречий между: необходимостью реализации ценностного потенциала олимпийского движения в обществе молодежи и недостаточной разработанностью технологий реализации ценностей олимпизма на институализированном уровне его проявления в условиях вуза; возникновением потребности уточнения теоретико-методологических оснований развития и совершенствования процесса олимпийского образования студентов и существующей монополярной локальной системой реализации ценностей олимпизма на практике.

Цель исследования – разработка модели олимпийского образования студентов физкультурного вуза.