

Введение Общеизвестно, что здоровье на 50-55% зависит от образа жизни человека, поэтому важнейшей составляющей формирования и укрепления здоровья является здоровый образ жизни[1-4]. Обращает на себя внимание распространенность в молодежной среде различных форм отклоняющего поведения на фоне недостаточной физической активностью[2]. Почти половина студентов по показателям физического развития и характера основного заболевания нуждается в переводе в подготовительную или в специальную медицинскую группу, в ряде случаев в полном или частичном освобождении от занятий физической культурой[3]. Особенностью гендерных тенденций являются большой удельный вес девушек с низким уровнем двигательной активности (46,9 - 63,6%), наличие вредных привычек (41,4 - 45,1%) по сравнению с юношами. Образ жизни юношей характеризуется [5]: 1) наличием психоэмоционального стресса (87,5-87,8%), 2) недостаточным пребыванием на свежем воздухе (88,9-90,6%), 3) недостаточной продолжительностью сна (37,5-44,4%), 4) неудовлетворительной медицинской активностью (19,8-26,3%). К специфическим особенностям образа жизни студенток в этом плане относятся [6]: чтение по ночам (51,3%), принятие пищи перед сном (48,6%), недостаточный уровень двигательной активности (71,7%), наличие проблем в личной жизни (48,9%), употребление алкоголя по праздникам (81,2%), курение (7,7%). В целом повседневное поведение и жизненный уклад студенческой молодежи как особой социальной группы населения, объединенной специфическими условиями учебной деятельности, возрастными закономерностями функционирования организма, обуславливают специфику образа жизни. В общем виде мы вынуждены констатировать низкий уровень двигательной активности, наличие вредных привычек, недостаточные продолжительность сна и время пребывания на свежем воздухе, нерациональное питание, что является предпосылками объективных педагогических рисков, возникающих для здоровья развивающегося организма. Ранее проведенные исследования показывают, что студенты недостаточно используют эффективные компоненты по обеспечению здорового образа жизни[8]. Так, регулярную профилактику утомления и ежедневное восстановление после работы проводят только 25,15% студентов, рациональный суточный режим соблюдают только 22,15% студентов, закаливающие процедуры используют 25,98%, а антистрессовые мероприятия - 18%. Таким образом, можно констатировать, что ценностные ориентации, связанные со здоровьем и ведением здорового образа жизни, пока еще не заняли подобающего места в системе ценностей студента [7]. При этом, отсутствие соответствующей ориентации в поведении усугубляет разрыв, образующийся между реальным статусом и образом жизни молодого человека, с одной стороны, и современными требованиями жизни - с другой. Для устранения такого расхождения необходимо осуществлять комплексную работу по формированию здорового образа жизни в семье с привлечением различных общественных институтов. Ряд

авторов обращают внимание на крайне высокую интенсивность современного учебного процесса, при котором студенты испытывают серьезный рост учебных нагрузок, который происходит при одновременном снижении физической активности и отсутствии сформированной приверженности к здоровому образу жизни, и как следствие не готовности к сдаче Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО [7]. Физическое воспитание в вузе является неотъемлемой частью образования. От качества организации и проведения занятий со студентами зависит уровень их физической подготовленности и здоровья, а также отношение к физической культуре по окончании высших учебных заведений [4]. Анализ реального состояния дел в физическом воспитании студентов даёт основание полагать, что эффективность этого процесса далека от желаемого результата. Как известно, здоровье подрастающего поколения формируется под влиянием биологических и социальных факторов [2]. От нормального физического развития, функционирования органов и систем студентов зависит способность их организма сохранять устойчивость к экзогенным факторам, адаптироваться к меняющимся условиям внешней среды. Непрерывно увеличивающийся поток информации обуславливает все больше усилий в познавательной деятельности от студентов. В связи с этим перед высшей школой возникает ряд задач по решению вопросов оптимального чередования режимов труда и отдыха студентов, путем совершенствования организации учебного процесса. Ухудшение здоровья современной молодежи, ряд исследователей связывают с хроническим недосыпанием, снижением интереса к активным занятиям спортом и туризмом [10]. Понятие «физическое развитие» к настоящему времени не получило четкого теоретического обоснования. В широком смысле под термином подразумевается комплекс морфофункциональных показателей, характеризующих деятельность человека в биологическом плане. Теоретически любой из морфофункциональных показателей жизнедеятельности человека может быть использован в качестве показателя его физического развития. Чем больше количество признаков положено в оценку физического развития, тем точнее будет сама оценка [11]. В уставе Всемирной организации здравоохранения [1] здоровье определяется как «состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов». Некоторые исследования вводят понятие «абсолютное здоровье», которое они рассматривают как идеальное, не существующее в реальных условиях состояние организма, служащее своеобразной точкой отсчета. Окончательно утвердилось мнение о существовании тесной взаимосвязи между уровнем физического развития, состоянием здоровья и работоспособностью студентов. Современное выявление отклонений в физическом развитии и их корреляции повышают уровень здоровья студентов. В вузе увеличивается число студентов с отклонениями в

состоянии здоровья (специальная медицинская группа, лечебная физическая культура). Так, например, в КНИТУ (КХТИ) в 1980 г. доля студентов, освобожденных от занятий физической культурой, составляла 15,6%, то в 2012 г. - 30,4%. Не способствуют улучшению состояния здоровья занятия один раз в неделю. Современный специалист должен отличаться не только высоким уровнем профессиональной подготовки, но и хорошим здоровьем. В этой связи, возрастает значение рационального использования средств физического воспитания в вузе, выступающего фактором обеспечения высокого функционального состояния организма и оптимальной умственной работоспособности студентов. Систематически проводимые комплексные занятия физическими упражнениями оказывают благоприятное влияние на функциональное состояние студентов в течение всего учебного года. Постоянное усложнение программ обучения в вузах, применение разнообразных технических средств обучения и контроля уровня знаний приводит к интенсификации процесса обучения и, естественно, предъявляет повышенные требования к организму студентов. Однако, отношение большинства участников образовательного процесса к предмету «физическая культура», единственному, формирующему у учащихся жизненно необходимые физические качества, способствующему через разнообразную двигательную активность гармоничному физическому развитию и, как следствие, профилактике заболеваемости, оставляет желать лучшего [4]. Одним из факторов, повышающих уровень здоровья студентов, должна быть организация физвоспитания в вузе. Из ответов студентов видно, что около 50% из них относятся к спорту безразлично, физкультурой не занимаются. Среди увлекающихся спортом - в основном студенты первых-вторых курсов (58%). Среди тех, кто постоянно занимается спортом, девушек почти в 6 раз меньше, чем юношей (5% и 29% соответственно). Мнение об организации занятий физической культурой студентов следующее: каждый 4-й считает, что нагрузка на занятиях высокая. По мнению остальных, на занятиях работают несколько человек, другие - большую часть времени простаивают. Четверть студентов, вследствие низкой (а иногда и вовсе отсутствием) посещаемости не смогли дать оценку организации занятиям физической культурой в вузе. Естественно, что такая организация занятий не способствует формированию ценностно-мотивационного отношения к физической культуре. В результате студенты посещают занятия «не по интересам», а по «необходимости» [4]. Лишь небольшая часть студентов уделяют на занятиях своему физическому совершенствованию. Лишь 15% студентов уделяют внимание своей осанке, 24% - развитию физических качеств (силы, быстроты, координации движений). Рациональное использование свободного времени является важнейшим показателем уровня культуры личности, и фактором, влияющим на состояние здоровья студентов. В структуре форм проведения досуга преобладающими являются развлекательные и

неопределенные виды и формы деятельности, в то время как удельный вес информативных и активных форм проведения досуга постоянно низок и в школе и в вузе. При этом среди информативных доминирует просмотр телепередач (63%), причем за время обучения в вузе доля развлекательных и неопределенных форм занятий («ничегонеделанье») не уменьшается от курса к курсу, а доля студентов, которые свой досуг тратят на активный отдых и спорт, сокращается с 31% до 17%. Данная проблема несомненно является актуальной и требует разработки практических рекомендаций с целью минимизации объективных педагогических рисков, возникающих не только в процессе физического воспитания студентов вузов, но и при организации их самостоятельной работы.