

- вовлечение большего количества студентов в занятия физической культурой, спортивные мероприятия и соревнования;
- проведение акций с участием волонтеров для пропаганды ЗОЖ;
- создание ассоциации волонтеров, целью которой будет агитация ЗОЖ и организация мероприятий в поддержку ЗОЖ.

Таким образом, процесс формирования знаний о ЗОЖ у студентов-первокурсников следует строить, придерживаясь ряда условий: опираться на опыт всех участников педагогического процесса; использовать доказательную базу; формировать умение следовать рекомендациям; воспитывать желание реализовать полученные знания на практике.

ОСОБЕННОСТИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ ФАКУЛЬТЕТА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Яхновец Дмитрий (УО МГПУ им. И. П. Шамякина, Беларусь)
Научный руководитель – Н. Н. Таргонский

Здоровье – это состояние физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов. Здоровый образ жизни включает в себя следующие основные элементы: рациональный режим труда и отдыха, искоренение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личную гигиену, закаливание, рациональное питание и т.п. Оптимальный двигательный режим – важнейшее условие здорового образа жизни. Его основу составляют систематические занятия физическими упражнениями и спортом, эффективно решающие задачи укрепления здоровья и развития физических способностей молодежи, сохранения здоровья и двигательных навыков, усиления профилактики неблагоприятных возрастных изменений. При этом физическая культура и спорт выступают как важнейшее средство воспитания.

Цель нашего исследования – выявить приоритетные дисциплины в формировании здорового образа жизни студентов факультета физической культуры.

В исследовании принимали участие 38 студентов первого и 32 студента второго курсов факультета физической культуры УО МГПУ им. И. П. Шамякина. Им была представлена анкета и дана установка на выполнение инструкций, указанных в анкете. По результатам анкетирования, все студенты первого и второго курсов, отвечая на вопрос: «Какая дисциплина является приоритетной в формировании здорового образа жизни?» из предложенных вариантов выбрали «Легкая атлетика и методика преподавания» (72 % студентов первого курса и 68 % – второго), некоторые выбрали «Спортивные игры и методика преподавания» (28 % студентов первого курса и 32 % – второго). Дисциплину «Льжжный спорт и методика преподавания» выбрали 2 % студентов. Большое количество студентов ощущают оздоровительный эффект от занятий по дисциплине «Легкая атлетика и методика преподавания» (84 % студентов первого курса и 72 % студентов второго курса),

а также от занятий «Спортивные игры и методика преподавания» (16 % студентов первого курса и 28 % – второго). Все респонденты первого и второго курсов считают, что занятия на свежем воздухе улучшают работу жизненно необходимых органов (дыхательной системы, и т. к. здоровый образ жизни включает в себя следующие основные элементы: рациональный режим труда и отдыха, искоренение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личную гигиену, закаливание, рациональное питание и т. п.

Подводя итоги исследования, можно сделать вывод, что основу здорового образа жизни студентов факультета физической культуры составляют систематические занятия физическими упражнениями и спортом, эффективно решающие задачи укрепления здоровья и развития физических способностей, сохранения здоровья и двигательных навыков, и предпочтение они отдают дисциплинам «Легкая атлетика и методика преподавания» и «Спортивные игры и методика преподавания».