

ФОРМИРОВАНИЕ НАВЫКОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Савенкова О.С. (УО МГПУ им. И.П. Шамякина, г. Мозырь)

Научный руководитель – В.Н. Барановский, преподаватель

Проблема сохранения, укрепления и поддержания здоровья студенческой молодежи в настоящее время требует пристального внимания. Актуальность проблемы здорового образа жизни вызвана возрастанием и изменением характера нагрузок на организм человека в связи с усложнением общественной жизни, увеличением рисков техногенного, экологического, психологического, политического и военного характера, провоцирующих негативные сдвиги в состоянии здоровья.

Эффективность деятельности учебного заведения по формированию жизненно важных навыков учащихся в области ЗОЖ зависит от того, насколько органично осуществляется учебно-воспитательная работа по трём взаимосвязанным направлениям:

1) нравственно-психологическому, предполагающему создание комфортного психологического микроклимата;

2) культурно-гигиеническому, способствующему накоплению учащимися знаний о ЗОЖ, способах и методах сохранения и укрепления здоровья, профилактике болезней, формированию санитарно-гигиенических навыков;

3) оздоровительно-рекреативному, предполагающему создание материальных, педагогических и психологических условий для сохранения и укрепления здоровья каждого учащегося, возможность его участия в занятиях по интересам, внеурочных занятиях по формированию жизненных навыков; спортивно-массовых мероприятиях, конкурсах на тему ЗОЖ.

С целью овладения ценностями и навыками здорового образа жизни и формирования здорового образа жизни у студентов должна проводиться комплексная и системная работа по охране здоровья студентов, которая включает в себя: пропаганду и обучение навыкам здорового образа жизни; организацию оздоровления; создание условий для занятий физической культурой и спортом; профилактику и пресечение курения, употребления алкогольных, слабоалкогольных напитков, пива, наркотических средств, психотропных, токсических и других одурманивающих веществ [1].

Литература

1. Белякова, Р.Н. Вопросы физического воспитания спортивной подготовки студентов : сб. науч. статей / Р.Н. Белякова, С.В. Жданович, А.В. Таболич. – Минск : БГУ, 2003. – 126 с.