DOI: 10.17117/na.2015.08.513

Поступила (Received): 30.08.2015

<http://ucom.ru/doc/na.2015.08.513.pdf>

Кривошеева Е.А. Сохранение и укрепление здоровья студентов во внеучебное время

Krivosheeva E.A. On preserving and strengthening the health of students in extracurricular activities

Выявлены предпочтения студентов Балашовского института Саратовского университета в досуговой деятельности. Представлены рекомендации по совершенствованию организации досуга студентов в вузе с целью укрепления их здоровья

Ключевые слова: здоровье, досуговая деятельность, сохранение здоровья, досуговые предпочтения

In the paper we show leisure activity preferences of the students of Balashov Institute of Saratov State University. The paper contains recommendations on improving the organization of student's leisure activities in the University for strengthening their health

Key words: health, leisure activity, health preservation, leisure preferences

Кривошеева Елена Александровна

Преподаватель

Балашовский институт Саратовского государственного университета им. Н.Г. Чернышевского

Саратовская обл., г. Балашов, ул. Карла Маркса, 29

Krivosheeva Elena Alexandrovna

Lecturer

Balashov institute of Saratov state university named N.G. Chernishevskogo

Saratov reg., Balashov, Karl Marx st., 29

Проблема сохранения и укрепления здоровья молодого поколения по-прежнему является одной из самых актуальных. Несмотря на усилия педагогов и медиков уровень здоровья школьников и студентов остается низким. Это связано с перестройкой системы образования. Коренные изменения в вузах предполагают улучшение качества набора, совершенствование учебных планов и программ, активизацию самостоятельной работы студентов, модернизацию учебно-научной базы и многое другое. Однако в ряду происходящих перемен свое место должны занять вопросы улучшения социально-гигиенических условий учебы, быта, отдыха, укрепления здоровья, профилактики заболеваний, повышения умственной и физической работоспособности будущих специалистов путем широкого внедрения здоровьесберегающих технологий. Очень важно за период обучения в вузе сформировать у студентов научно обоснованное представление о здоровье как об уникальной ценности [1, с.20].

Основными факторами, негативно влияющими на здоровье студентов за период обучения в вузе, являются стресс и переутомление. Большое значение в

восстановлении физических и психических сил организма играет рационально организованный досуг с использованием здоровьесберегающих технологий. В последние годы досуговой деятельности студентов отводится большая роль в укреплении и сохранении здоровья [2, с. 239].

Анализ досуговой деятельности студентов в Балашовском институте (филиале) ФГБОУ ВПО «Саратовский государственный университет имени Н.Г. Чернышевского» показал, что она охватывает все виды досуга: развлекательный, подвижный, познавательный и интеллектуальный. Администрация вуза, студенческий профком, спортивный клуб, студенческий клуб, Центр духовно-патриотического воспитания, факультет физической культуры и безопасности жизнедеятельности проводят большую работу по укреплению и сохранению здоровья студентов и рациональной организации их досуга. Однако в беседе со студентами было установлено, что некоторые мероприятия проводятся без учета их пожеланий.

Поэтому целью нашего исследования явилось выявление предпочтений студентов в сфере досуга и разработка рекомендаций по совершенствованию их досуговой деятельности с позиции здоровьесбережения. В исследовании было установлено, что досуговые предпочтения студентов младших и старших курсов отличаются. Студенты первого курса отдают предпочтение развлекательным видам досуга (играм, кафе, ресторанам, барам, ночным клубам – местам, где можно отдохнуть, расслабиться). Активные, здоровые формы досуга отходят на второй план, уступая место более увеселительным. Однако к концу обучения молодые люди больше посещают культурно-просветительные учреждения: музеи, театр, кинотеатр, экскурсии, выставки, расширяющие их кругозор и способствующие формированию социокультурных ценностей, т.е. старшекурсники отдают предпочтение познавательным видам досуга.

Не пользуются у студентов популярностью подвижные и интеллектуальные виды досуга. Занимаются спортом около 10-15%, а книги читают 6% на первом курсе и 10% на четвертом. Учитывая большую роль познавательного досуга в развитии личности, формировании ценностных ориентаций, укреплении здоровья, мы разработали программу организации студенческого досуга с учетом их предпочтений.

На первом этапе мы провели социологический опрос и выявили пожелания студентов администрации вуза. На втором этапе мы предложили студентам выполнить творческую работу на тему «Лучшая организация досуга глазами студентов». На третьем этапе мы организовали и провели три мероприятия: лекцию-экскурсию «Путешествие в Иерусалим», поездку в музей-усадьбу С.В. Рахманинова «Ивановка» и паломнический тур в Серафимо-Саровский монастырь. Студенты принимали активное участие во всех мероприятиях. Анкетирование свидетельствует о том, что студенты понимают положительное влияние на здоровье посещения выставок, музеев, исторических памятников и готовы проводить свой досуг за этим интересным занятием. Кроме того, преподаватели кафедры безопасности жизнедеятельности провели круглые столы по рациональному питанию, целительному воздействию книги, повышению умственной работоспособности, во время которых студенты смогли по-

пробовать вкусные блюда из продуктов не используемых ими (чечевицы, бурого риса, репы и др.). Выполнив корректурную пробу, они смогли убедиться какие средства повышения умственной работоспособности наиболее эффективны и сделать свой выбор [3, с. 78; 4, с. 335].

На основании проведенного исследования мы предлагаем рекомендации по совершенствованию организации досуговой деятельности студентов в вузе:

- учитывать предпочтения и пожелания студентов в сфере досуга при планировании воспитательной и социальной работы вуза;
- повысить информированность студентов о мероприятиях, проводимых в институте, направленных на сохранение и укрепление здоровья;
- повысить степень вовлеченности студентов в процесс организации здоровьесберегающих мероприятий;
- при изучении дисциплины «Здоровый образ жизни и его составляющие» развивать у студентов навыки рациональной организации досуга в форме проведения тренинговых упражнений (например, по управлению собственным временем);
- шире использовать систему наград для участников здоровьесберегающих мероприятий;
- для повышения интереса студентов к здоровьесберегающим мероприятиям чаще привлекать посторонних специалистов.

Таким образом, предложенные нами рекомендации позволят сделать внеучебную деятельность студентов более рациональной, способной решать задачи сохранения и укрепления их здоровья.

Список используемых источников:

1. Тимушкина Н.В., Талагаева Ю.А. Здоровый образ жизни. Ч. 1. Саратов, 2015. 104 с.
2. Тимушкина Н.В. Профилактика утомления у студентов в учебном процессе // Формирование культуры безопасности жизнедеятельности у участников образовательного процесса. Саратов: Саратовский источник, 2014. С. 238-241.
3. Тимушкина Н.В., Кармаев А.А. Элективный Курс «Здоровое Питание – Основа Красоты» // Академический вестник Академии социального управления. 2013. №3 (9). С. 74-95.
4. Тимушкина Н.В., Талагаева Ю.А. Безопасное питание студентов // Приморские зори – 2015. Владивосток: Дальневост. федерал. ун-т, 2015. С. 333-337.