

**Сорокина Ольга Георгиевна**

канд. ист. наук, доцент

ФГБОУ ВО «Чувашский государственный

университет им. И.Н. Ульянова»

г. Чебоксары, Чувашская Республика

## **ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ КАК ФАКТОР УСПЕШНОГО ОБУЧЕНИЯ В ВУЗЕ**

***Аннотация:** в статье рассматривается актуальная во все времена тема повышения качества учебы студентов. Как фактор успешного обучения в вузе предлагается соблюдение студентами норм и требований здорового образа жизни. Представлены материалы опроса студентов методом анкетирования, которые позволили выявить уровень понимания студенческой молодежью значимости ведения здорового образа жизни и отношение студентов к разным составляющим этого понятия.*

***Ключевые слова:** вуз, студенты, здоровый образ жизни, успешное обучение, занятия физической культурой, занятия спортом.*

Высшие учебные заведения, занимающиеся подготовкой высококвалифицированных специалистов, прежде всего, заинтересованы в повышении учебной успешности студентов. Вузами реализуются различные учебно-методические мероприятия для совершенствования организации учебного процесса, привлекаются высококвалифицированные преподаватели, совершенствуется материальная база и т. д.

Годы учебы в вузе являются крайне напряженным, в то же время плодотворным периодом в жизни студенческой молодежи. Ведь обучение предполагает не только овладение студентом знаниями, умениями, навыками, но и развитие личностного потенциала, адаптацию в социуме, формирование мировоззрения, приобретение социального и нравственного опыта, знакомство с будущей профессией. К сожалению, не все студенты одинаково успешно проходят этот путь в

силу их интеллекта, личностных особенностей, семейного положения, мотиваций, состояния здоровья, материального положения и т. д.

Одним из факторов, оказывающих значительное влияние на учебную успешность, мы считаем соблюдение студентами норм и требований здорового образа жизни. Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) дает следующее определение понятия «здоровый образ жизни». «Здоровый образ жизни – это прежде всего деятельность, активность личности, группы людей, общества, использующих материальные и духовные условия и возможности в интересах здоровья, гармонического физического и духовного развития человека».

Приведем некоторые составляющие здорового образа жизни: постоянный контроль за состоянием своего здоровья, регулярные занятия физической культурой и спортом, соблюдение режима дня, отказ от вредных привычек, закаливание, рациональное питание, соблюдение гигиенических норм.

Среди студентов 1–3 курсов медицинского факультета нами было проведено анкетирование, направленное на изучение понимания студентами значения здорового образа жизни для сохранения своего здоровья и успешного обучения в вузе, оценки ими своего образа жизни и готовности вести активный и здоровый образ жизни.

55,8% опрошенных студентов считают ведение здорового образа жизни залогом успешного обучения в вузе, 33,7% так не считают и 10,5% затруднились ответить на этот вопрос анкеты. Из предложенных семи компонентов здорового образа жизни основным «помощником» для хорошей учебы 62,3% студентов считают занятия физической культурой и спортом, 25,7% отдают предпочтение соблюдению режима дня, 7% – отказу от вредных привычек, 5% – контролю за состоянием своего здоровья. Такие составляющие здорового образа жизни, как рациональное питание и соблюдение гигиенических норм респонденты не стали рассматривать. 80,6% студентов предполагают, что они ведут здоровый образ жизни. При этом они подчеркивают, что соблюдают не все требования этого понятия. Регулярным оздоровлением эти студенты не занимаются. 19,4% опрошенных имеют вредные привычки, хотя желали бы от них избавиться. 72% девушек

довольствуются учебными занятиями по физической культуре, отдавая предпочтение занятиям аэробикой. Только 28% высказываются за дополнительные занятия, считая получаемую нагрузку недостаточной. У юношей сложилась несколько иная картина. Большинство (70,3%) в качестве средств физического воспитания предлагают волейбол (24,5%), футбол (18,7%), баскетбол (15,9%) и упражнения на тренажерах (11,2%). Выяснилось, что только 21,5% участвовавших в опросе студентов занимаются физической культурой вне учебного процесса. Большинство (52,7%) отмечает, что делает это нерегулярно, по возможности. 25,8% молодых людей ссылаются на нехватку времени для таких занятий. Скорее всего из-за этого 31,2% студентов хотели бы заниматься физкультурой 3 раза в неделю. 28,1% респондентов устраивают двухразовые занятия. Не особо любящие подвигаться, которых оказалось 29,5%, выступили за одно занятие физкультуры в неделю. Основной причиной, мешающей им вести здоровый образ жизни, 62,3% участвовавших в опросе считают постоянную занятость (учебой, работой), 25,7% – лень и 12% – отсутствие потребности в сохранении и укреплении здоровья.

Анализируя результаты проведенного анкетирования, мы можем констатировать следующее:

- большинство студентов полностью осознают значимость здорового образа жизни для поддержания своего здоровья и осуществления успешной учебной деятельности;

- достаточно высока в процентном отношении доля тех, кто ведет здоровый образ жизни, хотя подчеркивается, что они соблюдают не все требования этого понятия;

- студенты понимают положительное влияние физических нагрузок на организм, поэтому многие считают фактором успешного обучения в вузе именно занятия физической культурой и спортом и предлагают трехразовые занятия по этому предмету в неделю;

- основной причиной, мешающей вести здоровый образ жизни, студенты считают постоянную занятость учебой и работой.

### ***Список литературы***

1. Добротворская С.Г. Проектирование и реализация системы педагогической ориентации студентов на здоровый образ жизни: Дис. ... д-ра пед. наук. – М., 2003.
2. Московченко О.Н. Модель ориентирования студента вуза на формирование здорового образа жизни / О.Н. Московченко, О.А. Катцин // Вестник Кемеровского государственного университета. – 2013. – Вып. 4 (56). – Т. 3.