

**Ушакова Ирина Анатольевна,**  
канд. биол. наук, доцент,  
кафедра физической культуры и здоровья,  
ФГБОУ ВО «Волгоградский государственный  
медицинский университет» Минздрава РФ,  
г. Волгоград, Россия

## **ВОПРОСЫ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ И ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ПО МЕСТУ ЖИТЕЛЬСТВА СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ**

Студенты, проживающие в общежитии высшего учебного заведения, помимо проблем образовательного процесса, сталкиваются с проблемами адаптации к новым условиям жизнедеятельности. Правильная организация физкультурно-оздоровительной работы, а также подготовка квалифицированных педагогов-кураторов повысят эффективность воспитательной и профилактической работы.

**Ключевые слова:** проживающие в общежитии студенты, состояние здоровья, здоровый образ жизни, физическая культура.

При поступлении в высшее учебное заведение первокурсник сталкивается с рядом проблем, например: смена социальных ролей, необходимость соответствия собственных способностей выбранному направлению в жизни, большие учебные нагрузки, новая микросоциальная среда учебной группы и курса. Особенно актуальны данные проблемы для студентов, проживающих в общежитии, поскольку их адаптация к новому месту жительства требует проявления функциональных резервов организма [1; 2].

Структура и направления воспитательной работы ВолгГМУ разработаны на основе Федеральной целевой программы «Молодёжь России». Среди задач гражданского и нравственного воспитания, выполнение которых требует практика высшей школы, можно особенно выделить следующие:

1) сформировать ценностное отношение к здоровому образу жизни (ЗОЖ);

1) создать условия для физического развития молодежи;

2) сформировать экологическую культуру;

3) повысить уровень культуры безопасности жизнедеятельности.

В 2018г. нами проводился мониторинг ценностных ориентаций и мотиваций студентов, проживающих в общежитиях ВолгГМУ, к физической культуре и спорту, а также уровень сформированности ЗОЖ. В анкетировании приняли участие 258 человек.

Результаты исследования выявили, что вполне довольны состоянием своего здоровья только 46,3% студентов-медиков, удовлетворены частично – 34,9%, не удовлетворены – 18,8%. Признались в наличии хронических заболеваний 34,5% студентов. Не пропускают учебные занятия, испытывая дискомфорт в состоянии здоровья, 67,8% девушек и юношей. Вакцинируются для профилактики заболеваний и поддержания хорошего состояния здоровья только 34,5% студентов, большинство из них – девушки. Посещают врачей различных специальностей в целях профилактики 40,7% респондентов, в основном это также девушки.

Раздел анкеты, посвященный ЗОЖ, позволил выявить, что данное понятие студенты связывают (по значимости): с отсутствием вредных привычек, занятиями различными видами спорта (бег, плавание, шейпинг и т.п.), соблюдением режима питания. Вместе с тем оздоровительным методикам, полноценному сну респонденты отвели последние места.

Согласны с тем, что физические упражнения помогают повысить не только умственную и физическую работоспособность, но и поддержать высокий уровень здоровья человека, а также с тем, что обязательно знать и соблюдать основы личной гигиены в занятиях спортом, более 90% студентов-медиков. Хотели бы повысить уровень своего образа жизни более 74% девушек и юношей. Причины, не позволяющие вести ЗОЖ, в порядке значимости были распределены студентами следующим образом: недостаточность свободного времени, проблемы быта и самообслуживания, слабая воля к достижению цели и низкий материальный достаток.

Не скрывают желания заниматься любимыми видами спорта, помимо обязательных учебных занятий по физическому воспитанию, 97,8% студентов,

указывая при этом, что такие занятия должны проходить на территории общежития. Девушки отдают предпочтение фитнесу в 57,4% случаев, волейболу – 10,9%, настольному теннису – 9,9%. Юноши – единоборствам в 31,4% случаев, настольному теннису – 18,6%, атлетизму – 11,4%. С удовольствием примут участие в состязаниях, организованных между студентами, проживающими на различных этажах общежития, 78,5% респондентов.

Наблюдения за студентами, проживающими в общежитиях университета, позволили зарегистрировать в ряде случаев их некоторые поведенческие особенности. Это проявилось в отношении к преподавателю-воспитателю, работникам общежития, а также своим однокурсникам. С одной стороны, отмечались раздражение, агрессивность, неадекватность реакции на замечания окружающих, с другой – апатия, рассеянность, подавленность настроения. В итоге проведенного исследования под особый контроль кураторов были взяты группы студентов, имеющих высокие показатели агрессивности и враждебности.

Сотрудники кафедры физической культуры и здоровья Волгоградского государственного медицинского университета видят решение проблемы адаптации студенческой молодежи, проживающей в общежитиях, к новым условиям жизнедеятельности в дополнительной организации и улучшении постановки оздоровительной и спортивно-массовой работы, в дополнительном профессиональном, программном и методическом обеспечении и обучении педагогов-организаторов и кураторов.

#### *СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ*

- 1. Мандриков В.Б. Направления воспитательной работы и формирование здорового образа жизни студенческой молодежи по месту жительства: Монография / В.Б. Мандриков, И.А. Ушакова, М.П. Мицулина, С.А. Голубин, Р.А. Туркин. – Волгоград: Изд-во ВолгГМУ, 2011. – 196 с.*
- 2. Ушакова И.А. Физическая культура как средство и метод адаптации студентов / И.А. Ушакова // Философия социальных коммуникаций. – 2014. – №3 (28). – С. 64-69.*