

Степанова Мария Вячеславовна

студентка

Горшкова Юлия Александровна

студентка

Первых Тамара Николаевна

старший преподаватель

ФГБОУ ВО «Омский государственный аграрный

университет им. П.А. Столыпина»

г. Омск, Омская область

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ТУРИЗМ КАК СРЕДСТВО ФОРМИРОВАНИЯ ОСНОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В СТУДЕНЧЕСКОЙ СРЕДЕ

***Аннотация:** в данной статье рассмотрена проблема формирования здорового образа жизни у студентов. Авторы приходят к выводу о значимости физической культуры и туризма, способствующих формированию основ здорового образа жизни в студенческой среде.*

***Ключевые слова:** физическая культура, туризм, здоровый образ жизни, студенческая среда.*

Для того чтобы понять смысл какой-либо проблемы необходимо разобрать понятия основных определений этой проблемы. Начнем с основных понятий. Физическая культура – часть культуры, представляющая собой совокупность ценностей, норм и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путем физического воспитания, физической подготовки и физического развития. Туризм – временные выезды (путешествия) людей в другую страну или местность отличную от места постоянного жительства на срок от 24 часов до 6 месяцев в течение одного календарного года или с совершением не

менее одной ночевки в развлекательных, оздоровительных, спортивных, гостевых, познавательных, религиозных и иных целях без занятия деятельностью, оплачиваемой из местного источника. Здоровый образ жизни – это развитие жизнедеятельности человека. Достижения им долголетия и полноценного выполнения социальных функций, активного участия в общественной, трудовой и в семейно-бытовых формах жизнедеятельности.

Студенческая среда – это та среда, в которой находится каждый из студентов (учебная среда, жилая среда, социальная среда и т. д.). Это все то, что окружает студента в период его учебы в вузе и за его пределами. В нашей проблеме, все-таки основным акцентом, является именно – студенческая среда, вокруг которой все вышеперечисленные понятия должны формироваться, группироваться, раскрываться. Проблема формирования здорового образа жизни молодежи, является одной из актуальной на сегодняшний день. Показатели состояния здоровья молодежи, в том числе студентов, относятся к числу важнейших характеристик, определяющих их положение в обществе. В связи с ухудшением здоровья молодежи обостряется актуальность вопросов разработки, адаптации и внедрения эффективных социальных технологий формирования здорового образа жизни в студенческой среде. Чем успешнее удастся сформировать и закрепить навыки здорового стиля жизни в молодом возрасте, зависит благополучие студентов в дальнейшей их жизни, как части всего общества. Особенности современной студенческой молодежи являются невысокая физическая активность, финансовое положение – не позволяющее в полной мере заниматься физической культурой, спортом, туризмом, в некоторых случаях дополнительная занятость трудовой деятельностью, чтобы улучшить свое финансовое положение. Имеются и внешние факторы риска здоровья, приобретаемые на ком-либо этапе жизни, как до поступления в учебное заведение, так и во время обучения: курение, злоупотребление алкоголем, наркоманией, токсикоманией, что нарушает режим учебы и отдыха. Данные вредные привычки приводят к снижению уровня ответственности студентов за свое здоровье. Здоровый образ жизни складывается из культуры питания, культуры движения и культуры эмоций. Здоровье, по

определению Устава Всемирной организации здравоохранения- это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов. Здоровье человека является важнейшей ценностью жизни. Занятие физической культурой студенческой молодежи позволяет сохранять организм в отличной форме, позволяет выглядеть красивым, подтянутым. Тренированный студент значительно лучше переносит различные перегрузки во время учебы, заметна устойчивость к вирусным инфекциям, регулярное занятие физкультурой способствует выработке макрофагов (белых кровяных клеток), так называемых «пожирателей» возбудителей всевозможных болезней. Физические упражнения – это движения или действия, используемые для физического развития человека. Физический труд и любительский спорт – прекрасные средства физической культуры для профилактики и укрепления здоровья. Закаливание также является одним из элементов физической культуры, которое играет существенную роль в профилактике простудных заболеваний, многих инфекционных заболеваний. Туризм один из факторов ведения здорового и активного образа жизни студенческой молодежи. Зарождению массового туризма в мире, способствовало развитие промышленности, транспорта, расширение сети дорог, связи, растущая мобильность, урбанизация, рост общественного богатства, а как следствие – разграничение свободного времени. Считаем, что любой туризм, спортивно-оздоровительный, познавательный, горный, велосипедный, водный и т. д., позволяет студенческой молодежи немного отвлечься от учебного процесса, обогатить свои знания в области познания природы, которая встречается на нашей планете, приобрести опыт общения с людьми, в своем социуме. Популяризация туризма, в том числе студенческого – это разнообразная агитационная деятельность, направленная на привлечение людей к занятию туризмом. Популяризация туризма проводится как через средства массовой информации (телевидение, радио, Интернет), так и в личном общении между студентами, людьми в клубах по интересам и туристических мероприятиях. Одной из основных форм спортивного туризма является туристический клуб (туристической объединение) студенческой молодежи. В результате всего вышесказанного,

можно сказать о большом значении физической культуры и туризма, как о средстве формирования основ здорового образа жизни в студенческой среде.

Список литературы

1. Апатенко С.А. О мерах по развитию и популяризации в России здорового образа жизни и массовых занятий физической культуры и спортом / С.А. Апатенко // Спорт в школе. – 2008. – №2. – С. 5–10.

2. Федер. закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 №329-ФЗ.