(cc) BY

Телегина Елена Витальевна
студентка
Понтанько Виктория Александровна
студентка
Первых Тамара Николаевна
старший преподаватель
ФГБОУ ВО «Омский государственный
аграрный университет им. П.А. Столыпина»
г. Омск, Омская область

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК СРЕДСТВО ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ

Аннотация: *данная статья посвящена рассмотрению такого показателя, как здоровье студентов. Авторами выделены особенности здорового образа жизни современной молодежи и роль физического воспитания в формирование здорового образа жизни.*

Ключевые слова: *здоровье, здоровый образ жизни, студенты, физическая культура.*

Введение: студенчество – это независимая социальная группа, которая в основном охватывает возраст 17–24 лет, всегда является объектом особого интереса. За последние года можно заметить тревожную тенденцию ухудшения здоровья молодых людей и их физической подготовленности. Это связано не только с изменениями, которые произошли в экономике, экологии, но также с недостатком оздоровительной и воспитательной деятельности случающееся в обществе, что и находит свое отображение на формировании молодежи. На нынешний день здоровье нации будит беспокойство с увеличением количества потребителей наркотиков, алкоголя, табака, токсикомании, низким уровнем активности молодежи. А как мы знаем, в общем основное значение для студенчества имеет здоровый образ жизни. В данной статье, мы хотим рассмотреть физическую куль-

туру как средство формирования здорового образа жизни студентов. Обнаружить показатели здоровья студентов; проанализировать состояние здоровья молодежи. При написании статьи старались оттолкнуться от рассмотренных ранее разных пособий, статей из научных журналов.

Основная часть: здоровье – это повышенная степень работоспособности, отличное настроение, уверенность в себе.

Здоровье человека – это очень сложный феномен общечеловеческого и личного бытия. Мы решили провести опрос, в котором принимали участие группа студентов экономического факультета направления: «Экономика и Финансы» 30 человек, для 15% студентов основным составляющим здоровья является спорт, для 10% здоровье проявляется в веселой жизни, 4% считают, что здоровье – это когда люди мало болеют или совсем не болеют. Эти результаты мы представили в диаграмме.

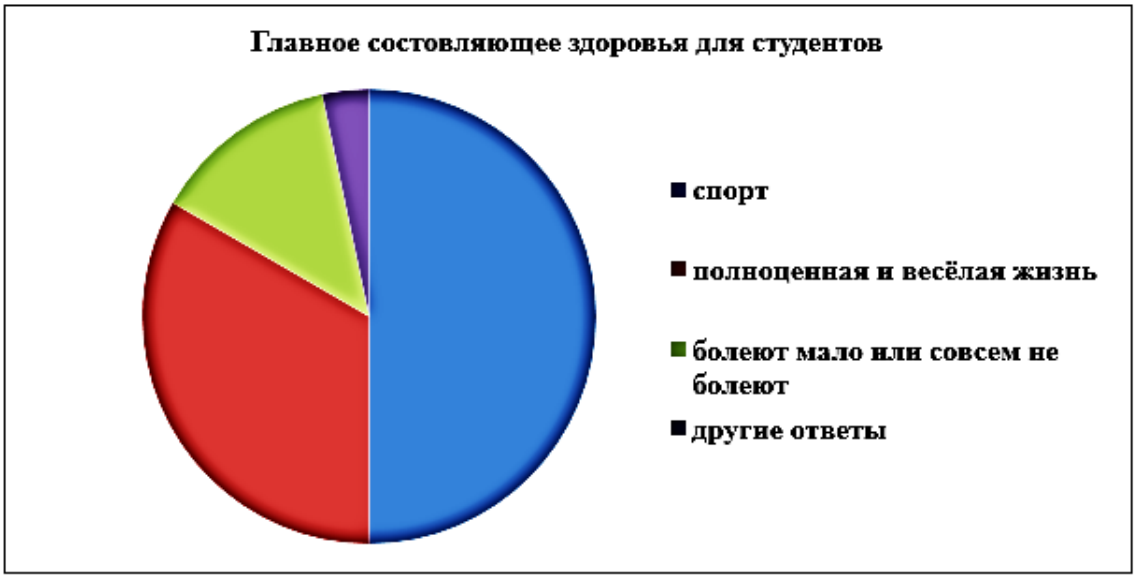

Рис. 1

Здоровый образ жизни предполагает соблюдение, определенных правил, обеспечивающих развитие, высокую работоспособность, душевное равновесие и здоровье человека. В основе здорового образа жизни лежит индивидуальная система поведения и привычек каждого отдельного человека.

Итак, вырабатывание здорового образа жизни – это не простой системный процесс, обхватывающий массу компонентов образа жизни нынешнего общества.

Итог: физическое воспитание в вузе является фундаментальной частью оздоровления студентов. Физическое воспитание, будучи составной частью процесса получения высшего образования, в то же время, обращенное на решения проблемы улучшения состояния здоровья студентов.

Считается, что доступным и эффективным направлением положительного результата здорового образа жизни студентов вузов является разностороннее использование средств физического воспитания, как главного фактора устранения недостатков в физическом развитии этих студентов.

Список литературы

1. Оздоровительная физическая культура: Учеб. для студентов вузов / А.Г. Фурманов, М.Б. Юспа. – Мн.: Тесей, 2003. – 528 с.

2. Бизнес-планирование и мониторинг деятельности физкультурно-оздоровительных комплексов / Под ред. Зубарева.

3. Галкин В.В. Экономика спорта и спортивный бизнес: Учебное пособие / В.В. Галкин. – М.: Кнорус, 2006. – 320 с.

4. Чешихина В.В. Физическая культура и здоровый образ жизни студенческой молодёжи / В.В. Чешихина, В.Н. Кулаков, С.Н. Филимонова. – 2000. – 250 с.

5. Бароненко В.А. Здоровье и физическая культура студента / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. – М.: Альфа-М, 2003. – 418 с.

6. Давыдов В.Ю. Меры безопасности на уроках физической культуры.