

**Жученко Анастасия Глебовна**

студентка

**Хадиева Разиля Тагировна**

старший преподаватель

ФГБОУ ВПО «Челябинский государственный университет»

г. Челябинск, Челябинская область

## **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК СРЕДСТВО ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ**

***Аннотация:** рассмотрена проблема формирования здорового образа жизни студентов с помощью физической культуры как дисциплины. Предлагается решение данной проблемы с помощью формирования основных принципов здорового образа жизни и выделения главных правил физической подготовки студента. В статье представлено понятие «здоровый образ жизни современной молодежи», его составляющие, особенности и роль физической культуры в процессе обучения и формирования здорового образа жизни.*

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

***Актуальность:***

***Цель работы:** рассмотрение физической культуры (дисциплины) как средство формирования здорового образа жизни студентов, выделить основные правила здорового образа жизни.*

***Задачи работы:** изучить показатели здоровья студентов, его основные компоненты; проанализировать состояние здоровья современной молодежи; изучить, с помощью интернет – опроса, что значит для современного студента здоровый образ жизни и его отношение к нему.*

***Методы:** при написании моей статьи я изучила разные пособия, статьи из научных журналов, проанализировала инструктивно-методические и нормативные документы, провела интернет – опрос среди студентов ЧелГУ.*

***Введение.***

Студенчество – это социальная группа, которая всегда являлась объектом особого и тщательного внимания. За последние десятилетия отмечается тревожная тенденция ухудшения здоровья у молодых людей и их физической подготовленности.

Негативную роль в ухудшении здоровья играет экологический фактор, наследственность, условия и образ жизни. Согласно результатам исследований, проведенных Всероссийским фондом социальных исследований, был сделан вывод, что состояние здоровья детей и подростков на протяжении последних 10–15 лет постоянно ухудшается, что в перспективе угрожает существованию нации.

Соответственно и здоровья студентов ежегодно ухудшается. Актуальность предложенных методических рекомендаций обусловлена необходимостью сохранения здоровья детей, подростков и студентов в процессе их обучения в школе и средних и высших учебных и учреждениях. Без грамотного, целенаправленного решения проблемы формирования культуры здоровья у учащихся, использование эффективных оздоровительных технологий, нетрадиционных подходов школа и ВУЗ лишены возможности выполнять свою задачу по сохранению здоровья у школьников и студентов.

Воспитание физических качеств основывается на постоянном стремлении сделать возможное для себя, удивить окружающих своими возможностями. Но для этого с рождения нужно постоянно и регулярно выполнять правила правильного физического воспитания. Основным этапом в воспитании этих качеств является образовательный период в жизни человека (7–25 лет), в течение которого происходит закрепление нужного учебного материала для его дальнейшего применения в жизни.

Анализ различных источников по теме моего исследования позволяет убедиться в том, что актуальность этой проблемы, а именно физического воспитания молодежи, как составной части общей проблемы введение здорового образа жизни, стремительно усиливается. Это связано с тем, что нынешнее состояние

здоровья и образ жизни студенческой молодежи России не отвечает установленным стандартным требованиям современного общества и потребностям его дальнейшего социально-экономического развития.

*Основная часть.* Здоровье – это высокая работоспособность, хорошее настроение, уверенность в себе.

*Должно оставить беспечность, коль дело пойдёт о здоровье.*

*Меру важно во всём соблюдать – в еде и напитках*

*И в упражнениях для тела, и мера есть то, что не в тягость.*

*Из «Пифагорейских Золотых стихов»*

Здоровье человека – это очень сложный феномен общечеловеческого и индивидуального бытия. Сегодня не существует сомнений, что оно комплексное, так как зависит от взаимодействия многих сложных факторов физического и психического, социального и индивидуального порядка, а нередко и философских качеств человека. Физическое здоровье дает хорошее самочувствие, бодрость, силу. Психическое здоровье дарит спокойствие, хорошее настроение, доброту, веселость. Социальное здоровье обеспечивает успешность в обучении, социализации, развитии.

*Образ жизни* характеризуется особенностями повседневной жизни человека, охватывающими его трудовую деятельность, быт, формы использования свободного времени, удовлетворения материальных и духовных потребностей, участие в общественной жизни, нормы и правила поведения. В настоящее время, как уже было отмечено, из суммы всех факторов, влияющих на здоровье человека, 51,2% приходится на образ жизни человека.

Каждая из социальных групп имеет свои отличия в образе жизни, свои ценности, установки, эталоны поведения и т. д. Этим объясняется реальное многообразие вариантов образа жизни различных людей.

Образ жизни человека включает три категории: уровень жизни, качество жизни и стиль жизни.

Уровень жизни – степень удовлетворения основных материальных и духовных потребностей: возможности потребления тех или иных продовольственных

и промышленных товаров, обеспеченность здравоохранением, жилищными и культурными условиями, т.е. количественный аспект удовлетворения потребностей.

Качество жизни отражает степень удовлетворения содержательных потребностей (мотивации жизни, комфортность труда и быта, качество питания и условия приема пищи, качество одежды, жилья и т. п.), которые проявляются в возможностях самоутверждения, самовыражения, саморазвития и самоуважения.

Стиль жизни – это определенный тип поведения личности или группы людей, фиксирующий устойчиво воспроизводимые черты, манеры, привычки, вкусы, склонности, характеризующие ее относительную самостоятельность и способность построить себя как личность в соответствии с собственными представлениями о полноценной, содержательной в духовном, нравственном и физическом отношении жизни.

Концентрированным выражением взаимосвязи образа жизни и здоровья человека является понятие «здоровый образ жизни».

*Здоровый образ жизни* – это индивидуальная система поведения и привычек каждого отдельного человека, обеспечивающая ему необходимый уровень жизнедеятельности и здоровое долголетие. В основе здорового образа жизни лежат как биологические, так и социальные принципы. Образ жизни должен меняться с возрастом, он должен быть обеспечен энергетически, предполагать укрепление здоровья, иметь свой распорядок и ритм. В биологических принципах ЗОЖ необходимо отметить: питание, солнечный свет, тепло, двигательная активность, уединение и даже игры (преимущественно в детстве). Но человек велик и разумен. Он живет в обществе (в социуме) и для его образа жизни недостаточно одних биологических принципов.

К социальным принципам здорового образа жизни относятся:

- эстетичность;
- нравственность; присутствие волевого начала;
- способность к самоограничению.

К составляющим здорового образа жизни относятся:

- здоровые привычки и навыки (привитие их с детства; отказ от губительного курения, употребления наркотиков и алкоголизма);
- *ежедневное здоровое питание* (самое главное, чтобы оно было умеренным);
- активная жизнь (занятия спортом и физкультурой, активный отдых);
- гигиена;
- эмоциональное самочувствие;
- интеллектуальное самочувствие (восприятие новой полезной информации для дальнейшего ее применения; мотивация и мышление);
- духовное самочувствие;
- окружающая среда;
- социальное самочувствие.

Опросив студентов Челябинского государственного университета, а именно 70 человек, для 50% студентов главным составляющим здоровья является занятие спортом, для 15% здоровье проявляется в полноценной и веселой жизни, 35% считают, что здоровье – это когда люди не болеют.

Им же был задан вопрос: «Что нужно делать, чтобы быть здоровым?». И на него 60% опрошенных студентов отметили, что необходимо заниматься спортом, 25% – посоветовали не пить, не курить, не употреблять наркотики.

Также, выяснилось, на что готов каждый из респондентов для поддержания и сохранения своего здоровья. Наибольшее количество студентов, а точнее 42%, выразили готовность заниматься спортом, 28% – согласны делать все, что нужно, чтобы быть здоровыми, возможно даже не зная, что на самом деле для этого необходимо делать, 15% – отказаться от употребления алкоголя и курения и 15% – готовы закаляться для сохранения здоровья.

Результаты показывают, что большинство студентов считают, что для поддержания здорового образа жизни необходимо заниматься спортом, а так же готовы делать все, что необходимо для его сохранения. Кроме того, по результатам опроса видно, что респонденты настроены оптимистично и нацелены на улучшение качества их здоровья.

Далее, рассмотрим взаимосвязь между физической культурой, как дисциплиной и здоровым образом жизни студента:

*Физическая культура* – сфера социальной деятельности, направленная на сохранение и укрепление здоровья, развитие психофизических способностей человека в процессе осознанной двигательной активности.

*Физическая культура* – часть культуры, представляющая собой совокупность ценностей 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 путём физического воспитания, физической подготовки и физического развития.

#### Основные функции физической культуры

*Важнейшей специфической функцией физической культуры является создание возможности удовлетворения естественных потребностей человека в двигательной активности и обеспечения на этой основе необходимой в жизни физической дееспособности (Л.П. Матвеев, 1984).*

#### *Функции частного характера:*

– *образовательные*, выражающиеся в использовании физической культуры как учебного предмета в системе образования;

– *прикладные* – имеющие непосредственное отношение к повышению специальной подготовки, к трудовой деятельности и воинской службе средствами профессионально-прикладной физической культуры;

– *спортивные*, проявляющиеся в достижении максимальных результатов в реализации физических и морально-волевых возможностей человека;

– *рекреативные и оздоровительно-реабилитационные*, связанные с использованием физической культуры для организации содержательного досуга, а также для предупреждения утомления и восстановления временно утраченных функциональных возможностей организма.

Среди функций, присущих общей культуре, в выполнении которых непосредственно используются средства физической культуры, можно отметить *воспитательную, нормативную, эстетическую и другие* (С.М. Оплавин, Ю.Т. Чихачев, 1986).

#### Функциональная подготовленность

Функциональная подготовленность отражает состояние тренированности органов, которые обеспечивают транспорт кислорода и кровообращение (т.е. легких, сердца, дыхательной и сердечно-сосудистой систем).

*Некоторые общие рекомендации для занятий физическими упражнениями с целью улучшения функциональной подготовленности:*

1. Необходимо, чтобы при выполнении физических упражнений в работе участвовали большие группы мышц. Только тогда нагрузка на легкие, сердце и кровообращение дает тренировочный эффект. Наибольшего эффекта в улучшении функциональной подготовленности можно добиться с помощью бега, длительной ходьбы, ходьбы на лыжах, велосипедных прогулок и плавания.

2. Многие люди в занятиях физическими упражнениями предпочитают спортивные игры, отличающиеся большей эмоциональностью. Среди спортивных игр особое место занимает бадминтон. При игре в бадминтон даже новичок очень быстро достигает темпа, необходимого для улучшения «кондиции». Темп имеет большое значение в улучшении функционального состояния. Чем выше темп, тем лучше тренировочный эффект (Хедман, с. 79). Однако, нетренированный человек должен в течение первых недель тренировки выполнять упражнения в спокойном темпе, увеличивая его постепенно.

3. Для улучшения функциональной подготовленности темп выполнения упражнений должен быть примерно на 20% ниже, чем максимальный (Хедман, с. 80).

Оптимальная нагрузка – это нагрузка такого объема и интенсивности, которая дает максимальный оздоровительный эффект для данного индивида. Зона оптимальных нагрузок ограничена снизу уровнем пороговых, а сверху – макси-

мальных нагрузок. На основании многолетних наблюдений автором было выявлено, что оптимальные нагрузки для подготовленных бегунов составляют 40–60 мин 3–4 раза в неделю (в среднем 30–40 км в неделю). Дальнейшее увеличение количества пробегаемых километров нецелесообразно, поскольку не только не способствует дополнительному приросту функциональных возможностей организма (МНЮ), но и создает опасность травм опорно-двигательного аппарата, нарушения деятельности сердечно-сосудистой системы (пропорционально росту тренировочных нагрузок). Так, Купер на основании данных Далласского центра аэробики отмечает рост травматизации опорно-двигательного аппарата при беге более 40 км в неделю. Наблюдалось улучшение психического состояния и настроения, а также снижение эмоциональной напряженности у женщин при недельном объеме бега до 40 км. Дальнейшее увеличение тренировочных нагрузок сопровождалось ухудшением психического состояния. При увеличении объема беговых нагрузок у молодых женщин до 50–60 км в неделю в ряде случаев отмечалось нарушение менструального цикла (в результате значительного снижения жирового компонента), что может стать причиной половой дисфункции. Некоторые авторы беговым «барьером» называют 90 км в неделю, превышение которого может привести к своеобразной «беговой наркомании» в результате чрезмерной гормональной стимуляции (выделение в кровь эндорфинов). Нельзя не учитывать также отрицательное влияние больших тренировочных нагрузок на иммунитет, обнаруженное многими учеными.

В связи с этим все, что выходит за рамки оптимальных тренировочных нагрузок, не является необходимым с точки зрения здоровья. Оптимальные нагрузки обеспечивают повышение аэробных возможностей, общей выносливости и работоспособности, т. е. уровня физического состояния и здоровья. Максимальная длина тренировочной дистанции в оздоровительном беге не должна превышать 20 км, поскольку с этого момента в результате истощения мышечного гликогена в энергообеспечение активно включаются жиры, что требует дополнительного расхода кислорода и приводит к накоплению в крови токсичных про-



дуктов. Бег на 30–40 км требует повышения специальной марафонской выносливости, связанной с использованием свободных жирных кислот (СЖК), а не углеводов. Задача же оздоровительной физкультуры – укрепление здоровья путем развития общей (а не специальной) выносливости и работоспособности.

Преодоление марафонской дистанции является примером сверхнагрузки, которая может привести к длительному снижению работоспособности и истощению резервных возможностей организма. В связи с этим марафонская тренировка не может быть рекомендована для занятий оздоровительной физкультурой (тем более что она не приводит к увеличению «количества» здоровья) и не может рассматриваться как логическое завершение оздоровительного бега и высшая степень здоровья. Более того, избыточные тренировочные нагрузки, по мнению некоторых авторов, не только не препятствуют развитию возрастных склеротических изменений, но и способствуют их быстрому прогрессированию.

Анализ физической культуры дает понять то, что она дает возможность в формировании всесторонней развитой личности.

В основе педагогической системы П.Ф. Лесгафта лежит учение о единстве физического и духовного развития личности. Ученый рассматривал физические упражнения как средство не только физического, но и интеллектуального, нравственного и эстетического развития человека. При этом он постоянно подчеркивал важность рационального сочетания, взаимовлияния умственного и физического воспитания. «Необходимо, – писал автор, – чтобы умственное и физическое воспитание шли параллельно, иначе мы нарушим правильный ход развития в тех органах, которые останутся без упражнения»

*Вывод.* Физическая культура студентов представляет собой неразрывную составную часть высшего гуманитарного образования. Она выступает качественной и результирующей мерой комплексного воздействия различных форм, средств и методов на *личность* будущего специалиста в процессе формирования его профессиональной компетенции. Материализованным результатом этого процесса является уровень индивидуальной физической культуры каждого сту-

дента, его духовность, уровень развития профессионально значимых способностей. Физическая культура является средством формирования здорового образа жизни только в том случае, если она является любимым занятием каждого студента.

### ***Список литературы***

1. Визитей Н. Теория физической культуры: к корректировке базовых представлений. – М.: Советский спорт, 2009. – 189 с.
2. Виленский М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: Учеб. пособие / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. – М.: КНОРУС, 2012. – 158 с.
3. Отношение студентов к здоровью и здоровому образу жизни / Н.И. Белова, С.П. Бурцев, Е.А. Воробцова, А.В. Мартыненко // Проблемы социальной гигиены, здравоохранения и истории медицины. – 2009. – №1. – С. 14–15.
4. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры / Учеб. для ин-тов физ. культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.
5. Оплавин С.М. Физическая культура жизни человека / С.М. Оплавин, Ю.Т. Чихачев. – Л.: Знание, 1986.
6. Симонкина Ю.С. Петр Францевич Лесгафт – Актуальные задачи педагогики: материалы междунар. науч. конф. (г. Чита, декабрь 2011 г.) / Ю.С. Симонкина, В.М. Иохвидов. – Чита: Издательство Молодой ученый, 2011. – С. 55–57.
7. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [www.lib.sportedu.ru/](http://www.lib.sportedu.ru/)