

**Волкова Галина Львовна**

канд. экон. наук, доцент,  
заведующая кафедрой

**Волков Владимир Андреевич**

канд. экон. наук, доцент

**Антипов Виктор Николаевич**

старший преподаватель

ФГБОУ ВПО «Московский государственный  
технологический университет «СТАНКИН»

г. Москва

## **ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ В ВЫСШЕЙ ШКОЛЕ**

*Аннотация:* проблема формирования здорового образа жизни в процессе обучения является одной из важных в образовательных учреждениях. В статье представлен процесс физического воспитания как основа формирования здорового образа жизни в высшей школе. Авторами выделены факторы риска неправильного образа жизни.

*Ключевые слова:* здоровый образ жизни, компетентностный подход, двигательная активность, физическое воспитание, факторы риска.

В настоящее время тенденция модернизации высшего образования направлена на реализацию компетентностного подхода в процессе подготовки будущих специалистов. Современная стратегия модернизации высшего образования отвечает на потребности инновационной экономики в подготовке конкурентоспособных специалистов, обладающих необходимыми компетенциями.

Реализация компетентностного подхода в процессе освоения студентами дисциплины «Физическая культура» позволяет сформировать систему универсальных знаний, навыков и умений. Формирование общекультурных компетенции, таких как «способность самостоятельно применять средства самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания

и укрепления здоровья, готовность к достижению должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности» и «способность к организации своей жизни в соответствии с социально-значимыми представлениями о здоровом образе жизни» являются социально значимыми и способствуют профессионально-личностному развитию студентов ответственных за свое здоровье [1, с. 108].

Состояние здоровья студентов служит индикатором роста потенциала человеческого капитала России, поэтому в приказе Минобрнауки РФ, Минздрава РФ, Госкомспорта РФ и Российской Академии образования от 16 июля 2002 г. №2715/227/166/19 «О совершенствовании процесса физического воспитания в образовательных учреждениях Российской Федерации» поставлена задача организации и проведения исследования, направленного «на разработку концепции формирования физической культуры и здорового образа жизни обучающихся в процессе обучения в образовательных учреждениях».

Основополагающим компонентом формирования здорового образа жизни студенческой молодежи является физическая культура. Рассматривая здоровье человека как комплекс взаимосвязанных факторов, определяющих нашу жизнь, выделим основные факторы: образ жизни; генетика и биология человека; внешняя среда, природно-климатические условия; здравоохранение. По результатам исследований наибольший вклад 49–53% в сохранение и укрепление здоровья человека вносит его образ жизни. Огромное влияние на здоровье оказывают факторы риска, которые возникают вследствие неправильного образа жизни. К факторам риска можно отнести: употребление алкоголя и наркотиков, курение, гиподинамия, неправильное питание, стресс, вредные условия труда, неустроенный быт, злоупотребление лекарствами, низкий образовательный и культурный уровень, беспорядочная половая жизнь и т. д.

Осознание студенческой молодежью вреда для здоровья от возможных последствий перечисленных выше факторов способствует развитию и совершенствованию новых ценностей, способствующих здоровому образу жизни. Про-

цесс физического воспитания в высшей школе направлен на развитие у студентов не только физических, но и волевых качеств, сознательности, информированности, что в ряде случаев приводит к осознанному отказу от вредных привычек и благотворно влияет на формирование потребности в здоровом образе жизни. Однако в связи с ростом числа студентов, имеющих проблемы со здоровьем, а также с устойчивой негативной тенденцией снижения уровня физической подготовленности молодежи, на занятиях по физической культуре необходимо сформировать умения и навыки следить за своим здоровьем и оценивать его состояние. Воспитание бережного отношения к своему здоровью должно проходить как в условиях учебного процесса, так и во время внеаудиторной деятельности. Важно не только получение знаний о здоровье и здоровом образе жизни, но и формирование навыков применять полученные знания на практике. Основа любой компетентности – это знания. Но одних знаний недостаточно, необходимо развитие умений и навыков в использовании полученных знаний. Самостоятельные занятия студентов физическими упражнениями, восполняя дефицит двигательной активности, способствуют развитию умений и навыков по формированию здорового образа жизни [2, с. 61].

В настоящее время существует большое многообразие систем физических упражнений и видов спорта, способных удовлетворить индивидуальные и групповые запросы студенческой молодежи [3, с. 296]. Ограничением в выборе может являться: материально-техническая база вуза, климатические условия местности, месторасположение вуза, компетентность тренерско-преподавательского состава, национальные традиции и т. д. Развитие в вузах нетрадиционных видов спорта увеличивает потенциал в формировании профессионально-личностных качеств и возможности приобщения студентов к здоровому образу жизни.

Рост соотношения количества студентов, успешно осваивающих основы физической культуры и занимающихся спортом к общему числу студентов может служить индикатором эффективности процесса развития профессионально-личностных качеств студенческой молодежи. Поэтому совершенствование ин-

формационно-воспитательной среды, повышение уровня педагогического мастерства, рост материально-технической базы вуза обеспечат эффективность процесса формирования профессионально-личностного развития студенческой молодежи.

### *Список литературы*

1. Трофимова Г.К. Формирование и развитие социально-личностных качеств и способностей студентов в высшей школе / Г.К. Трофимова, Г.Л. Волкова, Ю.О. Исаева // Вестник МГТУ «Станкин». – 2016. – №1 (36). – С. 106–111.

2. Волкова Г.Л. Формирование осознанной потребности студентов в здоровом образе жизни [Текст] / Г.Л. Волкова, В.А. Волков // Приоритетные направления развития науки и образования: Материалы III междунар. науч.-практ. конф. (Чебоксары, 04 дек. 2014 г.). – Чебоксары: ЦНС «Интерактив плюс», 2014. – С. 60–62.

3. Волкова Г.Л. Развитие физической подготовленности студентов первого курса технического университета [Текст] / Г.Л. Волкова, Н.А. Буханова, В.Н. Антипов // Воспитание и обучение: теория, методика и практика: Материалы II Междунар. науч.-практ. конф. (Чебоксары, 05 нояб. 2014 г.) / Редкол.: О.Н. Широков [и др.]. – Чебоксары: ЦНС «Интерактив плюс», 2014. – С. 295–296.