

Хадиева Разиля Тагировна

старший преподаватель

Миронова Елизавета Дмитриевна

студентка

ФГБОУ ВПО «Челябинский государственный университет»

г. Челябинск, Челябинская область

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У СТУДЕНТОВ

Аннотация: в статье поднимается вопрос роли спорта и физической культуры в процессе формирования здорового образа жизни у студентов, а также рассматривается актуальность данного вопроса, его необходимость, основные задачи и цели по привлечению молодежи к занятиям физкультурой для поддержания и улучшения здоровья.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, здоровый образ жизни, здоровье, физическое воспитание, активный отдых.

Наше современное общество сейчас встает на путь поступательного развития, при котором большинство преобразований и нововведений направлены на демократизацию политической системы, на развитие экономики и, конечно, на становление истинных человеческих ценностей и идеалов. Вопросы, связанные со здоровьем в целом и здоровым образом жизни человека, несомненно, занимают в этом процессе далеко не последнее место. Физическая культура – это необходимый и целенаправленный активный способ поведения, с помощью которого человек сохраняет и поддерживает свое здоровье, не только физическое, но и психическое. Именно поэтому физкультура рассматривается как основа в процессе формирования здорового образа жизни каждого отдельного человека.

Физическая культура и спортивные нагрузки являются базой, способствующей гармоничному развитию человека. Не удивительно, что все больше и

больше внимания уделяется физической подготовке людей (возрастает количество часов, отведенных на занятие физкультурой, ужесточаются нормативы), ведь именно уровнем здоровья человека определяется его способность работать.

Для студентов очень важно вести здоровый образ жизни, укреплять здоровье, заниматься спортом. Доказано, что в процессе обучения большинство студентов к третьему и четвертому курсу становятся вялыми, менее активными и творческими, снижается их внимательность и умственная работоспособность, редко посещают пары, в том числе и физкультуры, так как считают, что лишь зря потратят время. (Рис. 1) Поэтому в вузах решено было принять меры по популяризации спорта и физической культуры. Физические упражнения и занятие спортом снижают риск эмоциональных срывов, повышают физическую и умственную активность, улучшают работоспособность, поднимают настроение и «боевой дух».

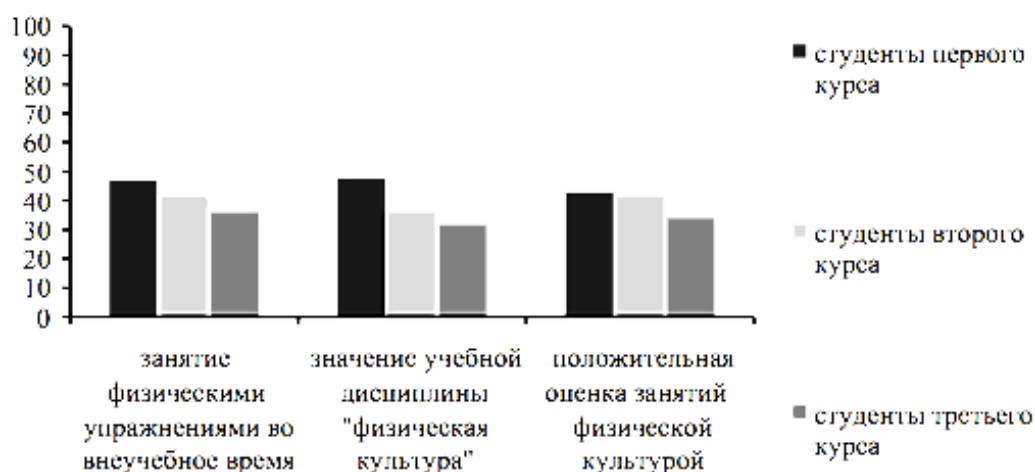


Рис. 1. Отношение студентов к занятию физической культурой

Конечно, если посмотреть с другой стороны, то бывают случаи, когда физические нагрузки имеют отрицательный эффект, например, студенты могут не рассчитать собственных сил и перетренироваться, что будет являться причиной перегрузок, или переутомиться из-за частых соревнований. Но физическая культура включает в себя не только список упражнений и нормативы, но и некую совокупность знаний, которые помогают избежать тех самых перегрузок и переутомления. В вузах необходимо не только поощрять занятие спортом и активную

деятельность студентов, но и ставить рамки дозволенных нагрузок, которые должны быть строго индивидуальными для каждого учащегося. Если правильно организовать подход студентов к физической культуре, то можно избежать отрицательного эффекта и студентам будет легче пройти период социальной адаптации, улучшатся их личные спортивные показатели и сформируется понятие о здоровом образе жизни.

В целом, физическое воспитание направлено на решение оздоровительной задачи, стоящей перед вузами, для воспитания последующего поколения. Этот факт очень важен для всецелого равномерного развития человека, в частности студентов. Поэтому проблема физического и психического здоровья студентов является как никогда актуальной и требует к себе особого внимания.

В последнее время много раз поднимался вопрос проблем здоровья и здорового образа жизни молодежи в рамках образовательных учреждений, в том числе высших учебных заведений. Обсуждается общее состояние здоровья и физическая подготовка студентов, определяются факторы, влияющие на формирование здорового образа жизни, исследуется степень распространения алкоголя и наркотиков в молодежной среде, ведется поиск путей приобщения студентов к здоровому образу жизни и занятию спортом.

Но что же все-таки означает термин «здоровый образ жизни» (ЗОЖ)? «...здоровый образ жизни – одна из ключевых категорий общего понятия «образ жизни», включающая в себя индивидуальную систему поведения современного человека, обеспечивающую его физическое совершенство, духовное и социальное благополучие, активное долголетие и благоприятные условия для успешной учебы, эффективного труда и жизнедеятельности... ». Также ЗОЖ включает в себя отказ от всех вредных привычек (курение, алкоголь, наркотики), следует понимать, что исключительно физическая активность не может гарантировать улучшение здоровья, индивидуальный режим тренировок или занятие спортом и закаливающие процедуры.

Как уже было сказано выше, одной из главных целей физического воспитания в вузах является улучшение здоровья студентов, а также, что немаловажно,

прививание сознательного отношения к спорту и физической культуре. Данная цель реализует следующие задачи:

- 1) создание условий для комфортного занятия физической активностью;
- 2) объяснение студентам основных моментов как вести здоровый образ жизни;
- 3) укрепление здоровья и улучшение показателей у студентов;
- 4) формирование ответственного отношения к собственному здоровью;
- 5) популяризация спорта, активного отдыха, туризма.

Перечисленные цели предполагают обязательное соблюдение следующих пунктов:

- 1) студенты должны воспринимать занятия физкультурой в вузе не только как учебную дисциплину, но и как наиболее важную ступень на пути к здоровому образу жизни;
- 2) студентам должны быть доступны оздоровительные мероприятия (например, оздоровительные базы отдыха);
- 3) на протяжении всего обучения студентам должен быть предоставлен выбор различных спортивных и оздоровительных секций.

Формирование осознанного отношения к собственному здоровью и обучение основам здорового образа жизни студентов – это цель, которая оправдывает все затраченные на ее осуществление средства. Мы должны восстановить спортивное движение в молодежных кругах, продолжить поиск эффективных спортивных и оздоровительных технологий и вовлечь как можно большее число студентов в занятия физической культурой.

Список литературы

1. Физическая культура студента: Учебник / Под ред. В.И. Ильинича. – М., 1999.
2. Виноградов П.А. Основы физической культуры и здорового образа жизни / П.А. Виноградов, А.П. Душанин, В.И. Жолдак. – М.: Советский спорт, 1996.
3. Большой энциклопедический словарь. – М., 1999. – С. 1048.

4. Краснов И.С. Пути формирования здорового образа жизни студентов // Вопросы физического воспитания студентов. XXVIII. – СПб.: Изд-во СПбГУ, 2003.