

**Старлычанова Марина Анатольевна**

старший преподаватель

**Кононенко Алексей Валентинович**

канд. филос. наук, доцент

**Маглатюк Татьяна Васильевна**

старший преподаватель

Южно-Российский институт управления (филиал)

ФГБОУ ВО «Российская академия

народного хозяйства и государственной службы

при Президенте РФ»

г. Ростов-на-Дону, Ростовская область

## **ЗНАЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ**

***Аннотация:** в статье рассматривается понятие «здоровье студентов», его компоненты, особенности здорового образа жизни современной студенческой молодежи и роль средств физического воспитания в процессе формирования здорового образа жизни. Авторы полагают, что физическое воспитание, будучи составной частью процесса обучения в вузе, в то же время направлено на решение проблемы улучшения здоровья студентов.*

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

Студенчество – это особая часть социума, которая всегда была объектом общественного внимания. В последнее время наблюдается тенденция резкого ухудшения здоровья молодых людей и снижение их физической активности. Это происходит не только из-за изменения экологии (воздуха, природных условий), экономической ситуации, но также и из-за неразвитой оздоровительно-воспитательной деятельности в обществе. В наше время здоровье нации вызывает беспокойство, потому что увеличивается количество людей, употребляющих наркотики,

алкоголь, табак и т. д. А, как известно, уровень здоровья людей и, в частности, студентов определяет здоровый образ жизни.

Актуальность данной темы заключается в том, что проблемы физического воспитания молодежи увеличиваются. Это связано с тем, что сегодняшнее состояние здоровья и образ жизни студентов России не отвечает установленным стандартным требованиям современного общества и потребностям его дальнейшего социально-экономического развития.

Целью данной работы является рассмотрение физической культуры как средства формирования здорового образа жизни студентов. Исходя из сформулированной цели, следует проанализировать, что такое здоровье студентов, его основные компоненты и выяснить, что такое здоровый образ жизни для современного студента.

Здоровье – это высокая работоспособность, хорошее настроение и самочувствие.

Здоровье человека – это очень сложный феномен общественного 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 [1, с. 12].

Для студентов главными компонентами здоровья являются спорт, полноценная жизнь и редко болеть. Приоритетным является, прежде всего, спорт.

Здоровый образ жизни студентов – это совокупность ценностных сберегающих здоровье ориентаций и установок, привычек, режима, ритма и темпа жизни, направленных на оптимальное сохранение, укрепление, формирования, воспроизводства здоровья в процессе обучения и воспитания, общения, игры, труда, отдыха и передача его будущим поколениям.

Здоровый образ жизни предполагает соблюдение, определенных правил, обеспечивающих гармоничное развитие, высокую работоспособность, душевное равновесие и здоровье человека. В основе здорового образа жизни лежит индивидуальная система поведения и привычек каждого отдельного человека, которая обеспечивает необходимый уровень жизнедеятельности и здоровое долголетие. Здоровый образ жизни – это практические действия, направленные на предотвращение заболеваний, укрепление организма и улучшение общего самочувствия человека [2, с. 15].

Итак, формирование здорового образа жизни – это сложный системный процесс, охватывающий множество компонентов образа жизни современного общества. Он включает в себя основные сферы и направления жизнедеятельности студента.

К таким составляющим относится [1, с. 37]:

- правильно организованный режим дня (в частности, труда, отдыха и полноценного сна), соответствующий индивидуальному суточному биоритму каждого студента;
- двигательная активность (систематические занятия любыми видами спорта, статистической и ритмической гимнастикой, ходьбой или оздоровительным бегом);
- рационально выстроенное питание;
- разумное использование каких-либо методов закаливания;
- умение устранять нервное напряжение при помощи мышечного расслабления (различные аутогенные тренировки);
- отказ от любых вредных привычек.

Понятно, что студенты осваивают физическую культуру, прежде всего в вузе, когда это является обязательным условием обучения.

Физическое воспитание в вузе – это сложный педагогический процесс, целью которого является формирование физической культуры личности, умеющей самостоятельно организовывать и вести здоровый образ жизни. Это единствен-

ная учебная дисциплина, которая направлена на сохранение и укрепление здоровья студентов, повышения уровня физической подготовленности, развития и совершенствования физических качеств и двигательных навыков.

Всестороннее развитие личности, то есть развитие физических и духовных сил, творческих способностей является важнейшей задачей высшей школы. Перед вузами стоит важная задача приобщения студентов к систематическим занятиям физическими упражнениями, повышение работоспособности, улучшение их подготовки к профессиональной деятельности, формирование двигательных активности и устойчивых привычек к занятиям физической культурой, воспитание у них коллективизма, патриотизма, целеустремленности [3, с. 5].

Под влиянием систематических занятий физическими упражнениями возникают заметные изменения в обмене веществ, повышается функция внутренней секреции. У человека улучшается аппетит и моторная, секреторная и химическая функция желудочно-кишечного тракта, улучшается психологический настрой студентов.

В процессе занятий физическими упражнениями студенты воспитывают в себе стойкость, выдержку, способность управлять своими действиями и эмоциональным состоянием, что характерно для здорового человека.

На мой взгляд, цель формирования здорового образа жизни в вузе формируется с помощью участия в занятиях по физкультуре, сдачи нормативов, регулярное выполнение индивидуальных заданий и участие в игровых видах спорта, такие как волейбол, баскетбол и т. д.

При формировании здорового образа жизни будущего специалиста должно осуществляться его развитие с учетом его личного отношения к содержанию занятий, усвоение норм и способов деятельности. Физическая культура является средством формирования здорового образа жизни только в том случае, если она является любимым занятием каждого студента.

В заключение можно сказать что, физическое воспитание в вузе является основной частью оздоровления студентов. Физическое воспитание, будучи составной частью процесса обучения в вузе, в то же время направлено на решение проблемы улучшения здоровья студентов.

### ***Список литературы***

1. Виленский М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: Учеб. пособ. / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. – М.: Кнорус, 2012. – 158 с.
2. Визитей Н. Теория физической культуры: к коррективке базовых представлений. – М.: Советский спорт, 2009. – 189 с.
3. Чесебиева С.Т. Физическая культура как фактор утверждения здорового образа жизни студентов // Вестник Адыгейского государственного университета. – 2011. – №2. – С. 8–12.
4. Лесгафт П.Ф. Избранные педагогические сочинения / Сост. И.Н. Решетень. – М., 1990.
5. Султанова Л.Р. Физическая культура как средство формирования здорового образа жизни студентов / Султанова Л.Р., Шаймарданова Л.Ш. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://sci-article.ru/stat.php?i=1459351075> (дата обращения: 09.03.2017).