

*Автор:*

**Банников Никита Юрьевич**

студент

*Научный руководитель:*

**Буряков Владимир Анатольевич**

преподаватель, мастер спорта

международного класса по легкой атлетике

ФГБОУ ВО «Ростовский государственный

университет путей сообщения»

г. Ростов-на-Дону, Ростовская область

## **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ФАКТОР ОРИЕНТАЦИИ СТУДЕНТОВ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ НА ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ**

*Аннотация:* статья посвящена выяснению характера отношения студенческой молодежи к здоровому образу жизни; определяется актуальность исследовательской деятельности по формированию новых представлений и установок на здоровье у студентов высших учебных заведений посредством организации физкультурно-оздоровительной деятельности.

*Ключевые слова:* здоровый образ жизни, здоровьесбережение, мотивация, физическая культура, валеология.

В целостном процессе подготовки будущего специалиста в любом направлении высшего профессионального образования особое место отводится формированию общекультурной и профессиональной компетенции, укреплению здоровья студента, а также созданию условий для здорового образа жизни и здоровьесберегающего поведения.

Согласно Уставу Всемирной организации здравоохранения, здоровье представляет собой не только отсутствие болезней и физических дефектов, но и состояние полного социального и духовного благополучия [4]. Следовательно, здоровый образ жизни является ориентиром деятельности человека в направлении развития и укрепления своего тела и духа.

Под воздействием физических упражнений организм испытывает оздоровительный эффект, так как происходит переход на более качественный уровень энергообеспечения. Следовательно, двигательная активность – это не только физиологическая потребность организма, но и ведущий компонент здорового образа жизни.

Но насколько ориентирована на ведение здорового образа жизни современная студенческая молодежь?

Нами было проведено добровольное анкетирование студентов, в результате которого было выявлено, что только лишь 13% опрошенных ведут здоровый образ жизни; 47% – желают сформировать в себе направленность на здоровый образ жизни, но не имеют достаточной мотивации; 33% – уважают тех, кто ведет здоровый образ жизни, но не могут отказать себе в употреблении спиртного, вкусной еде и курении; 7% – вовсе считают здоровый образ жизни «нездоровой» привычкой. На основании полученных нами данных, становится очевидной проблема недостаточной убежденности студентов в необходимости личностного саморазвития и важности здоровьесберегающего поведения.

Актуальность нашего исследования определяется недостаточностью исследований взаимосвязи здорового образа жизни и социальных установок студенческой молодежи.

Нами было выдвинуто предположение, что ориентирование студенческой молодежи на ведение здорового образа жизни в системе учебно-воспитательной деятельности позволит перестроить систему мотивационных установок студентов в сторону здорового образа жизни.

Таким образом, целью нашей дальнейшей исследовательской деятельности мы считаем определение методов и приемов работы, которые позволят успешно повысить уровень мотивации студентов на ведение здорового образа жизни.

На наш взгляд, успешное внедрение установок на здоровый образ жизни и формирование здоровьесберегающего должно реализовываться в рамках физкультурно-оздоровительной деятельности в учебно-воспитательном процессе в высших учебных заведениях.

Физкультурно-оздоровительная деятельность – это основа культуры здоровья личности, в качестве которой рассматривается ценностное отношение к здоровью и связанная с таким отношением деятельность по производству, потреблению, сохранению и развитию этой деятельности [3, с. 182]. На наш взгляд, внедрение физкультурно-оздоровительной деятельности и активная пропаганда здорового образа жизни и здоровьесберегающего поведения должны положительно повлиять на смену мотивационных установок у студентов высших учебных заведений. Но для реализации данного эксперимента необходима проработка методов и приемов организации работы в этой сфере.

Удачное развитие предполагаемой нами системы – залог счастливого будущего России.

### ***Список литературы***

1. Дамер Н.А. Физическая культура – ведущий фактор укрепления здоровья молодежи // Здоровый образ жизни человека – национальная проблема современного общества: Сб. материалов Межрегиональной науч.-практ. конф. – Омск: Изд-во Омского экономического института, 2009. – С. 83–86.
2. Ильинич В.И. Физическая культура студента и жизнь: Учеб. для вузов. – М.: Гардарики, 2010. – 368 с.
3. Лубышева Л.И. Социология физической культуры и спорта. М.: Академия, 2004. – 240 с.
4. Устав Всемирной организации здравоохранения [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.who.int/governance/eb/constitution/ru/>