

Бугаёва Алина Евгеньевна

студентка

ФГАОУ ВО «Южный федеральный университет»

г. Ростов-на-Дону, Ростовская область

Шкурнит Марина Николаевна

канд. пед. наук, доцент, преподаватель

Академия физической культуры и спорта

ФГАОУ ВО «Южный федеральный университет»

г. Ростов-на-Дону, Ростовская область

НЕОБХОДИМОСТЬ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ СТУДЕНТОВ В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ

Аннотация: в работе описаны элементы здоровьесбережения человека, рассмотрены функции физического воспитания студентов, установлена необходимость того, что в каждом высшем заведении должна быть базовая программа по физическому воспитанию студентов, которая ставит целью определить две основные формы физкультурной деятельности студентов.

Ключевые слова: студенты, здоровьесбережение, элементы здоровья, функции физического воспитания, физическая культура, высшие учебные заведения.

Ведение здорового образа жизни обуславливается системой ценностей студента, его миропониманием и жизненным опытом. Бесспорный факт нашего времени – это ухудшение состояния здоровья студенческой молодежи. Однако многочисленные способы выяснения источников подобного направления сталкиваются с противоречием большой важности здоровья и недостаточным стремлением к здоровьесбережению.

Во Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) говорится о том, что здоровье включает в себя такие элементы как: социальные, духовные и физические или соматические.

Социальный элемент здоровья – это состояние человека в обществе, его социальное благоденствие, социальная устойчивость, активная жизнедеятельность, осуществление социальных ролей, которые обуславливаются поведением человека, а так же его образом жизни и мыслей.

Духовное здоровье – это состояние человеческого благополучия, где каждая личность может реализовывать свои собственные возможности, преодолевать стрессы и проблемы, а так же производительно и плодотворно выполнять работу.

И третий элемент – это физическое или соматическое здоровье, которое воспринимается отсутствием каких-либо физических нарушений, хорошим уровнем функций различных систем и гармоничностью физического развития.

Физическая культура – это важнейшее средство для здоровьесбережения студентов, которые в будущем будут специалистами в различных сферах профессиональной деятельности. Поэтому физическое воспитание в вузах выполняет такие социальные функции как: преобразовательно-созидательную, проективно-творческую, ценностно-ориентационную и коммуникативно-регулятивную.

В каждом высшем учебном заведении должна существовать базовая программа по физическому воспитанию студентов, которая ставит целью определить две основные формы физкультурной деятельности студентов.

Первая форма планирует оживленные занятия спортом в учебное время. Она предполагает всемерное развитие двигательных способностей, которые обеспечивают достижение высокого уровня спортивно-технических умений студентов.

Вторая форма – это активное времяпрепровождение студентов, которая предполагает самостоятельные занятия во внеучебное время с использованием различных форм и средств физической культуры.

Наше здоровье – драгоценный дар для всего общества. Но, к сожалению, на сегодняшний день, как у студентов, так и у всего населения в целом, преобладает небрежное и безответственное отношение и к своему здоровью, и к здоровью окружающих, а так же присутствует низкая степень восприятия проблем здоровья как лично значимых. Именно поэтому в высших учебных заведениях

необходимо решать проблемы здоровьесбережения студентов, посредством формирования у них индивидуальной и устойчивой системы ценностей, которая сможет обеспечивать саморазвитие личности, мотивацию в сохранности своего здоровья и подготовке студентов к полноценному и правильному образу жизни.

Список литературы

1. Бароненко В.А. Здоровье и физическая культура: Учебное пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. – 2-е изд., перераб. – М.: Альфа-М: ИМФРА-М, 2009. – 336 с.
2. Науменко Ю.В. Здоровьесберегающая деятельность [Текст] / Ю.В. Науменко // Методист. – М., 2007. – С. 45–49.
3. Нефедовская Л.В. Состояние и проблемы здоровья студенческой молодежи / Л.В. Нефедовская; под ред. проф. В.Ю. Альбицкого. – М.: Литтерра, 2007. – 197 с.