(cc) BY

Волокитина Татьяна Алексеевна
студентка
Институт философии и социально-
политических наук
ФГАОУ ВО «Южный федеральный университет»
г. Ростов-на-Дону, Ростовская область
Демьянова Людмила Михайловна
канд. мед. наук., доцент, преподаватель
ФГАОУ ВО «Южный федеральный университет»
г. Ростов-на-Дону, Ростовская область
Усенко Сергей Владимирович
канд. пед. наук, доцент, заведующий кафедрой
Академия физической культуры и спорта
ФГАОУ ВО «Южный федеральный университет»
г. Ростов-на-Дону, Ростовская область

ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ОСНОВЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТА

Аннотация: *в данной статье рассматривается актуальная на сегодняшний день проблема – физическое здоровье студента. С помощью статистических данных проанализированы отношения студентов к здоровому образу жизни и к оздоровительной физической культуре.*

Ключевые слова: *оздоровительная физическая культура, здоровый образ жизни, двигательный режим, физические упражнения, влияние окружения, студенчество.*

Актуальным вопросом современных студентов являются сохранение и укрепление собственного здоровья. Студенты как особый тип людей постоянно куда-то спешат, чем-то заняты, что-то решают. Они особенно подвластны влиянию «толпы». Они в бесконечном поиске себя в этом мире. И чтобы благотворно развиваться, быть принятым обществом, да и для поддержания своего же тела в

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

тонусе, студенты стараются придерживаться здорового образа жизни. Здоровый образ жизни – поведение, стиль, способствующий сохранению, укреплению и восстановлению здоровья данной популяции. Здоровый образ жизни – это не только медицинская, но и социально-экономическая категория, которая зависит от развития производства и производственных отношений. Он включает в себя следующие основные элементы – плодотворная трудовая деятельность, закаливание, личная гигиена, рациональное питание, отказ от вредных привычек и, конечно же, оптимальный двигательный режим, т.е. оздоровительную физическую культуру [1, с. 37–38].

Оздоровительная физическая культура включает в себя: упражнения гимнастики, реабилитационную физическую культуру, адаптивную физическую культуры, лечебную физическую культуру, физическую рекреацию и так далее. Такое разнообразие позволяет студенту выбрать комфортный для себя стиль физических упражнений, подходящий именно ему, чтобы поддерживать здоровье своего организма.

Оптимальный двигательный режим важнейшее условие здорового образа жизни. Его основу составляют систематические занятия физическими упражнениями и спортом, эффективно решающие задачи укрепления здоровья и развития физических способностей молодежи, сохранения здоровья и двигательных навыков, усиления профилактики неблагоприятных возрастных изменений. Еще древнегреческий философ Плутарх назвал движения кладовой жизни. Без движения – жизнь только летаргический сон, – подметил французский мыслитель и педагог Ж.Ж. Руссо. Другой французский ученый Б. Паскаль утверждал: Всего невыносимей для человека покой, не нарушаемый ни страстями, ни делами, ни развлечениями, ни занятиями. Тогда он чувствует свою ничтожность, заброшенность, несовершенство, зависимость, бессилие, пустоту.

Не секрет, что современное производство и условия жизни в значительной мере снизили двигательную активность человека. По данным академика А.И. Берга, в прошлом веке затрата мышечной энергии в производстве составляла 94%, а в настоящее время всего лишь 1% [2, с. 4–5]

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Всероссийский центр изучения общественного мнения провёл исследование об отношении россиян к спорту и здоровому образу жизни, в результате которого было выявлено, что 78% респондентов в возрасте от 18 до 24 лет (т.е. студенты) стараются поддерживать себя в хорошей форме.

А обращаясь к официальным данным Федеральной службы государственной статистики, можно увидеть что, многие опрошенные проявили положительное отношение к занятиям физической культурой и спортом: 77,9% отметили важность физических упражнений для укрепления здоровья, 48,5% – их полезность для сохранения физической формы и фигуры, 32,7% – для поддержания работоспособности, 20,8% – для увеличения продолжительности жизни.

Однако у большинства опрошенных эти отметки расходятся с реальным стилем обыденной жизни, в котором доминируют пассивные формы отдыха. Отметили, что занимаются утренней гимнастикой всего 23,6% опрошенных, физкультурой и спортом в свободное время – 31,3%.

Наибольшей популярностью пользуются занятия, так сказать, около спортивного характера – в тренажерных залах, аэробикой, шейпингом, фитнесом и др., к которым приобщились 36,7% отметивших, что занимаются физическими упражнениями. Остальные предпочитают занятия плаванием, оздоровительный бег, спортивные игры, лыжные прогулки.

Обращает на себя внимание тот факт, что большинство занимающихся физической культурой и спортом (68,0%) делают это самостоятельно, то есть вне спортивных секций и групп здоровья, и только 13% опрошенных пользуются спортивными сооружениями.

Очень интересным показался факт, что большинство занимающихся физической культурой и спортом (68,0%) делают это самостоятельно, то есть вне спортивных секций и групп здоровья, и только 13% опрошенных пользуются спортивными сооружениями.

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Признавая на декларативном уровне важность здоровья, полезность занятий физической культурой, пагубность курения, употребления алкоголя и т. д., большинство людей в реальной жизни пренебрегают возможностями сохранения здоровья и рисками его потери.

Отрицательное проявление субъективных (личностных) качеств обследованных в их отношении к собственному здоровью выражается, например, в следующих фактах:

64,1% – отметили, что не соблюдают режим питания;

76,4% – не занимаются утренней гимнастикой;

33,7% – регулярно курят, из них 48% – выкуривают от 11 до 20 и более сигарет в день;

84,7% – употребляли алкогольные напитки, в том числе каждый четвертый употребляет водку, коньяк и другие крепкие напитки регулярно.

Между занятиями физкультурой и спортом и состоянием здоровья существует как прямая, так и обратная связь: люди, не склонные к заболеваниям, охотнее ведут активный образ жизни, а занимающиеся физкультурой меньше болеют [3, с. 121–123].

Сохранить здоровье молодого поколения – одна из важнейших задач общества. Чтобы подготовить квалифицированных специалистов необходимо укреплять и формировать здоровый образ жизни, развивать работоспособность студенческой молодежи. На сегодняшний день студенчество испытывает отрицательное воздействие окружающей среды, так как физическое и умственное становление совпадает с периодом адаптации к новым, изменившимся для них условиям жизни, обучения, высоким умственным нагрузкам. В связи с этим, необходимо побуждать студентов к сохранению и укреплению здоровья, показывать на примере важность физической культуры, поддерживать культуру здорового об-

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

раза жизни среди молодежи. Следует немного больше уделить времени в воспитании, чтобы у человека развивался здоровый интерес к физическим упражнениям и здоровому образу жизни.

Список литературы

1. Виленский М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента / М.Я. Виленский, В.Ю. Волков, Л.М. Волкова; под ред. М.Я. Виленского. – М.: Кнорус. – 2013. – 424 с.

2. Лаптев А.П. Закаляйтесь на здоровье. – М.: Медицина. – 1991. – 160 с.

3. Лаптев А.П. Гигиена. Учебник для институтов физической культуры / А.П. Лаптев, С.А. Полиевский. – М.: Физкультура и спорт. – 1990. – 368 с.

4. Сердюковская Г.Н. Гигиена детей и подростков / Под ред. Г.Н. Сердюковской. – М.: Медицина, 1972. – 495 с.

5. Краткие итоги выборочного обследования «Влияние поведенческих факторов на состояние здоровья населения» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.gks.ru/free_doc/2008/demo/zdr08.htm (дата обращения: 30.05.2017).

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)