

Шевцова Ирина Ивановна

старший преподаватель

Фёдоров Дмитрий Алексеевич

студент

ФГБОУ ВО «Ростовский государственный

университет путей сообщения»

г. Ростов-на-Дону, Ростовская область

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ

***Аннотация:** в данной статье рассмотрена проблема формирования культуры сохранения здоровья в студенческой молодежи. Отмечено снижение показателей состояния здоровья, уровня физического развития и подготовленности студенческой молодежи в РФ. Исследовано значение учебной и внеучебной оздоровительно-физкультурной деятельности студентов.*

***Ключевые слова:** физическое воспитание, потребность, мотивация, студенты, здоровье, культура, высшее образование, спорт.*

Постановка научной проблемы и ее значение. Анализ последних исследований. Одной из приоритетных задач, определенных Национальной доктриной развития образования Российской Федерации в XXI веке и Целевой комплексной программе «Физическое воспитание – здоровье нации», является воспитание гармонично развитой, нравственно и физически здоровой личности, ответственно относится к собственному здоровью и здоровью я других как к высшей индивидуальной и общественной государственной ценности [2].

В связи с этим проблема формирования культуры сохранения здоровья в студенческой молодежи принадлежит к первоочередным задачам государственной политики на современном этапе. В период сложных социально-экономических условий, духовного кризиса, ухудшения экологической ситуации все большую озабоченность вызывает состояние здоровья и физической подготовленности молодого поколения. Сложное положение указанной проблемы

подтверждают социологические исследования, в которых доказано, что для современной молодежи повышения уровня собственного здоровья является задачей второстепенного значения. Специалисты отмечают, что молодежь в основном не имеет необходимых знаний и жизненного опыта, которые позволили сохранять свою личность, своевременно усваивать оптимальные нормы жизни, основанные на понимании здоровья как самой личной и общественной ценности.

Цель статьи – исследовать и проанализировать физическую культуру в жизни студентов.

Задача исследования – осветить некоторые аспекты формирования культуры здоровья, которые обуславливают значение учебной и внеучебной оздоровительно-физкультурной деятельности студентов.

Методы исследования. Для решения поставленной цели использованы следующие методы: анализ литературных источников, педагогическое наблюдение, социологические методы (беседы).

Изложение основного материала и обоснование полученных результатов исследования. Каждый этап исторического развития нашего государства выдвигает новые требования к деятельности будущего специалиста любой отрасли. «*Mens sana in corpore sano*», – говорили древние римляне – «В здоровом теле – здоровый дух».

Обучение для всей студенческой молодежи – это сложный умственный и физический процесс. На этот процесс накладываются социальные условия жизни и особенности условий обучения студентов. Существенно влияют на ухудшение состояния здоровья студентов условия, составляющих специфику обучения в высшем учебном заведении: перегрузка умственной деятельностью, напряженная работа с компьютерами, низкая двигательная активность. Обучение преимущественно проходит в стационарном, сидячем положении. Все это при отсутствии навыков владения составными частями культуры здоровья приводит к снижению жизненного тонуса у студентов. Этому способствует еще и игнорирование некоторыми студентами занятий физической культурой [1].

Статус высшего образования обязывает университеты готовить не только грамотных, но и культурно образованных и здоровых специалистов. Сегодня образованный специалист, который не способен поддерживать собственное здоровье, часто болеет и физически слабый, может быть не нужен в новых экономических условиях. Такое положение, на наш взгляд, можно улучшить, формируя культуру здорового образа жизни с активным использованием средств физической культуры и спорта.

На занятиях по физической культуре преподаватель должен проводить беседы со студентами, которые бы способствовали формированию понятия здорового образа жизни, составной частью которого является физическая культура, которая объединяет в себе много компонентов, таких как культура двигательной активности, закаливания, дыхание, питание, массаж, медитация, использование факторов природы и тому подобное. Поэтому, производя стратегию культуры здоровья, начинать нужно с оздоровления всего организма, а тактику – с того уровня, который организует все другие виды здоровья – духовного, физического, психического и тому подобное.

Понимая назначения физической культуры и ее влияние на организм, зная правила выполнения упражнений и дозирования нагрузок, студент приобретает в то же время на занятиях и такие умения, которые дают ему возможность самостоятельно заниматься в домашних условиях, благодаря этому расширяются возможности студентов эффективно использовать средства физической культуры для укрепления здоровья, повышения уровня физического развития и работоспособности [3].

В результате анализа литературных источников и практического опыта преподавателей физического воспитания ВУЗов сделаны следующие выводы: в процессе преподавания физической культуры в высших учебных заведениях нужно совершенствовать и развивать в студенческой молодежи потребности к здоровому образу жизни, осознавая, что физическая культура является основным и движущей силой формирования здорового образа жизни.

Физическое воспитание как учебная дисциплина в вузах должна иметь в цель решения не только образовательных, оздоровительных и воспитательных задач, но и формирование ценностного отношения к своему здоровью, здорового образа жизни и интереса к двигательной активности во всех разнообразных формах и видах ее обнаружения. Мы считаем, что для улучшения состояния здоровья студенческой молодежи – будущих специалистов – следует, во-первых, выяснить причины, влияющие на здоровье студенчества, и, во-вторых, выделить методы работы по практическому улучшению состояния здоровья.

Обучение здорового образа жизни должно быть системным и способствовать гармоничному развитию психофизических способностей учащейся молодежи. Оно не сводится к периодическому информированию учащихся, по вопросам сохранения здоровья, а должна предусматривать комплекс систематических мероприятий, направленных на обеспечение здорового образа жизни.

Список литературы

1. Бальсевич В.К. Спортивный вектор физического воспитания в российской школе. – М.: НИЦ «Теория и практика физической культуры и спорта», 2014. – 112 с.
2. Боген М.М. Физическое воспитание и спортивная тренировка: обучение двигательным действиям. Теория и методика. – 2-е изд., доп. – М.: Либроком.
3. Галкин В.В. Экономика физической культуры и спорта / В.В. Галкин, В.И. Сысоев. – М.: Изд-во Московской Академии экономики и права, 2015.